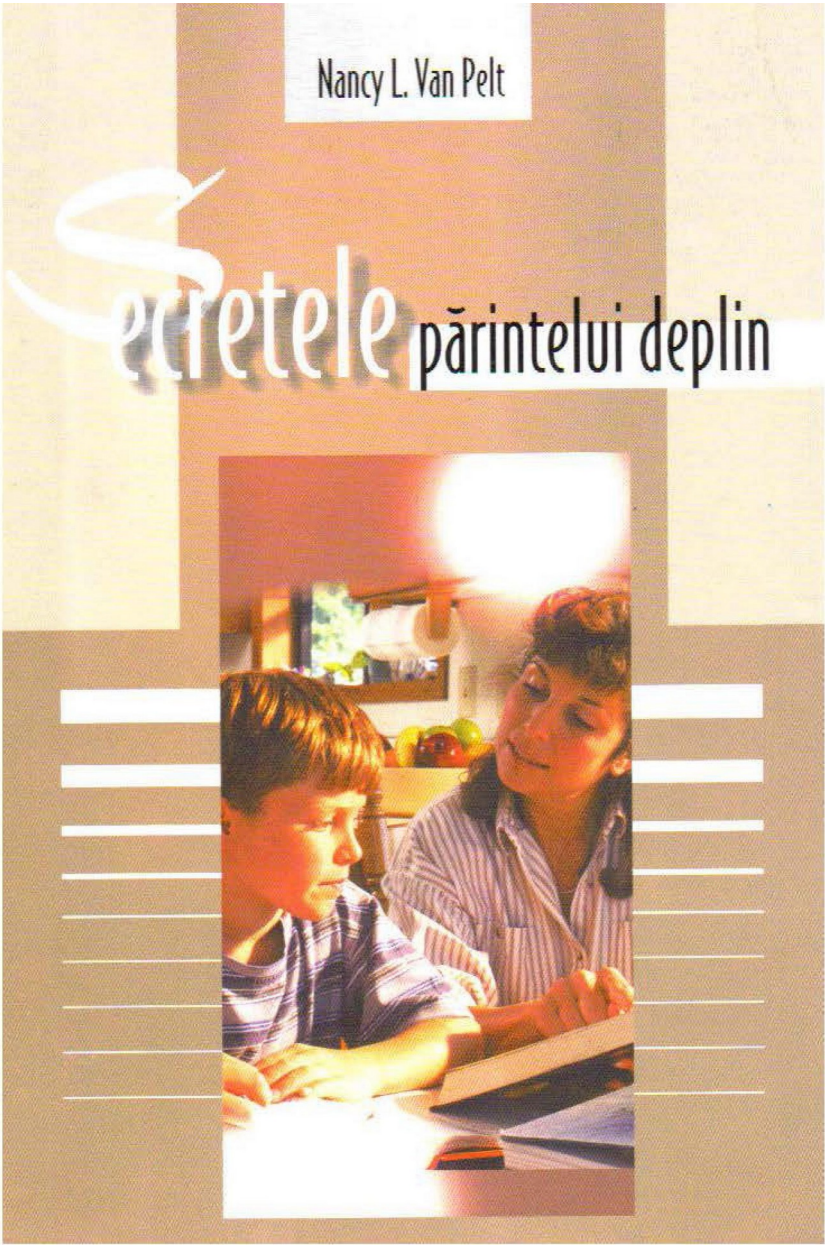

Nancy L. Van Pelt
SECRETELE PĂRINTELUI DEPLIN

Traducere: Ana-Maria Opriţa

The compleat parent

Copertă: Dragoş Dramas
2004 Editura „Viaţă şi Sănătate”.
www.viaţasisanatate. Ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României VAN PELT, NANCY L.
Secretele părintelui deplin / Nancy L. Van Pelt; trad.: Ana-Maria Opriţa.
— Ed. A 2-a.
— Bucureşti: Casa de Editură Viaţă şi Sănătate, 2004 ISBN 973 – 7933 – 41 – 9
I. Opriţa, Ana-Maria (trad.)
37.018.262
159.922.8

Nancy L. Van Pelt
SECRETELE PĂRINTELUI DEPLIN

RECUNOŞTINŢĂ

Această carte este rezultatul cugetării şi muncii multor persoane cu care m-am sfătuit, precum şi rezultatul studierii unor cercetări experimentale şi clinice făcute de experţi în domeniul educaţiei părinteşti.
Cele mai profunde mulţumiri ale mele se

îndreaptă către Judy S. Coulston, care conduce comitetul nostru de „căi şi mijloace” în modul cel mai strălucitor şi creativ, fiind ca o breaslă scriitoricească, un dinam uman şi un arhitect al cuvântului scris – toate acestea cuprinse într-un pachet frumos, dedicat Dumnezeului pe care îl slujeşte cu bucurie şi dragoste; apoi, mulţumiri lui Leslie Morill, administrator de şcoală, pensionar, profesor şi scriitor cu experienţă, pentru bunăvoinţa permanentă de a citi ceea ce am scris şi de a oferi critica necesară şi, de asemenea, mulţumiri pentru încurajare doctorului Hervey W. Gimbel, medic de familie remarcabil, pentru perspicacitatea de neegalat, plină de bun simţ, în relaţiile interumane; mulţumiri pastorului Roger Ferris, pentru sugestiile şi interesul lui de a promova un stil de viaţă creştin în familie; lui Richard O. Stenbakken, capelan în armata Statelor Unite şi consilier de familie, pentru materialul de referinţă la care a adăugat şi din experienţa sa; doctorului Jack Hoehn, medic de familie, pentru îndrumările care ne-au fost de un real folos în dezvoltarea subiectului legat de respectulide sine; lui D. Douglas Devnick, pastor şi educator, pentru predicile despre viaţa în cămin care mi-au luminat gândirea; lui Ethel Befus, pentru iscusinţa de a dactilografia; tuturor instructorilor şi absolvenţilor programului „îndrumări pentru educaţia părintească” pentru că mi-au împărtăşit experienţele lor şi tuturor copiilor lor care au verificat rezultatele aplicării acestor principii; soţului meu, Harry, pentru perspicacitatea sa care mi-a îmbogăţit gândirea şi pentru răbdarea faţă de

preocupările mele mintale şi fizice în lunile în care am scris această carte.

Câţiva experţi mi-au influenţat mult gândirea şi au confirmat multe din teoriile mele. Îi datorez mulţumiri speciale doctorului James Dobson pentru multele sale cărţi atât de profunde. Adeseori vorbesc despre mine ca despre „cel mai mare fan al doctorului Dobson”. A fost o deosebită onoare pentru mine să fiu invitată la emisiunea radiofonică despre familie pentru a discuta subiectul disciplinei. După părerea mea, nimeni nu a avut o contribuţie mai mare la stabilitatea vieţii de familie decât doctorul Dobson prin lucrarea personală, programe radio, filme şi cărţi.

Alte persoane pe care le cunosc doar din cuvintele scrise, dar de la care am spicuit multe idei importante sunt: Dorothy Corkille Briggs, Rudolf Dreikurs, Thomas Gordon, Clyde Narramore, Letha Scanzoni şi alţii, prea mulţi la număr pentru a fi menţionaţi. Deoarece am scris această carte în primul rând pentru părinţi, şi nu pentru cercetători, nu îi voi cita în cazurile în care mă bizui pe astfel de scriitori, dar cei care îşi cunosc scrierile vor recunoaşte dependenţa mea de conceptele lor originale. Tuturor acestor experţi le datorez în mod personal o deosebită recunoştinţă.

În cele din urmă, dar nu pentru că ar fi cel mai puţin important, adresez mulţumiri speciale editorului şi prietenului meu, Richard Coffen, care, prin contribuţia sa, face ca lucrarea mea să devină mult mai plăcută la citit.

Dedicată celor trei copii ai mei care m-au

susţinut – Carlene, Rodney şi Mark, şi care, fără îndoială, şi-ar dori să practic mai mult din ceea ce predic!

Prefaţa ediţiei revizuite

Au trecut treisprezece ani din momentul în care am început cercetările despre subiectul educaţiei părinţilor până în momentul în care ediţia revizuită a cărţii Părinte deplin *a fost tipărită. Copiii cărora le-am dedicat această carte nu mai sunt adolescenţi. Toţi au părăsit căminul nostru şi şi-au întemeiat propriul lor cămin. Acum pot, mai mult ca oricând, să văd procesul de creştere a copiilor de la început până la sfârşit. Am observat deja un lucru procesul se încheie, dar grija, întristările şi victoriile nu se termină niciodată.*

Anii care au urmat după ce am stabilit principiile de bază ale educării copiilor mi-au oferit desigur alte experienţe directe ale familiei mele, o cunoaştere mai adâncă prin miile de persoane care au participat la seminariile noastre şi ocazia de a cerceta multe informaţii noi despre viaţa de familie. Venise timpul pentru reflectare, pentru informaţii la zi şi pentru includerea unui material nou.

Cineva spunea odată că înainte de a se căsători avea zece porunci *pentru educarea copiilor. După ce s-a căsătorit şi au apărut copiii, el le-a schimbat în zece* reguli *pentru creşterea copiilor. Când copiii au devenit adolescenţi, el vorbea despre zece* sugestii *în creşterea tinerilor. Acum când este bunic, el le numeşte zece* idei la întâmplare despre *creşterea copiilor.*

În această nouă ediţie nu veţi găsi porunci *sau* reguli. *Nu există nici* idei la întâmplare. *Nu este acel gen de carte*. În *schimb, am pus laolaltă* principiipenfra *viaţa zilnică. Regulile sunt în mod constant înlocuite sau modificate, dar principiile nu se schimbă niciodată. Principiile prezentate aici sunt valoroase nuppentru că am scris eu despre ele, ci pentru că ele sunt veşnice. Principiile veşnice auhezultate garantate. Nu se învechesc niciodată, nu se schimbă nicioaâtă Sde aceea poţi avea încredere în prezentarea din fiecare capitol. Fiecare capitol asociază principiile biblice cu viaţa cotidiană a familiei.*

Cum poţi fi sigur că dau rezultate? Din nefericire, editorii nu pot oferi odată cu cartea şi o garanţie pentru douăzeci de ani în privinţa creşterii copiilor. Pur şi simplu nu pot. De ce? Pentru că există puţini părinţi deplini. Da, nici chiar părinţii Van Pelt nu au fost desăvârşiţi în toate lucrurile, în fiecare zi. Dar cuvântul „deplin" nu înseamnă neapărat „perfect", aşa cum cred mulţi. Gândiţi-vă mai degrabă la el ca însemnând „împlinit". Părinţii deplini, după părerea mea, sunt părinţii conştienţi, părinţii care sunt în cunoştinţă de cauză. Ei aplică principiile lui Dumnezeu în educarea copilului în aşa fel încât acesta să înţeleagă responsabilitatea lui faţă de Dumnezeu.

Mulţi părinţi s-au uitat la Carlene, Rodney şi Mark să vadă dacă ceea ce eu şi Harrypredăm dă într-adevăr rezultate. Şi tu poţi să ne verifici dacă vrei. Totuşi, te rog să recunoşti că principiile pe care le predăm nu trebuie testate văzând dacă noi

am avut succes cu copiii noştri. Chiar dacă copiii noştri eşuează îngrozitor în viaţă (ceea ce n-au făcut încă!), principiile predate aici sunt valoroase. Ele sunt principii biblice date familiilor de Creatorul însuşi.

Şi cine ar putea să ştie mai bine decât Creatorul cum ar trebui să trăiască în familie cei creaţi? Chiar dacă, undeva, de-a lungul drumului, fiinţele umane ar interpreta sau ar aplica greşit aceste principii divine, ele vor rămâne totdeauna *valabile. Chiar dacă totul s-ar destrăma în căminul meu sau al tău, principiile pe care le găseşti în aceste pagini vor putea fi aplicate şi peste cinci, zece, cincizeci, chiar şi o sută de ani de acum încolo pentru că nu sunt concepute de om, ci sunt inspirate de Dumnezeu.*

Capitolul 1

Legături – rupturi de familie

Billy Graham povesteşte despre o studentă care a fost grav rănită într-un accident de maşină. Fiind pe moarte, ea i-a spus mamei ei: „Mamă, m-ai învăţat tot ceea ce aveam nevoie să ştiu pentru viaţă: cum să-mi aprind ţigara, cum să ţin paharul cu cocktail, cum să am relaţii sexuale fără să rămân însărcinată. Dar nu m-ai învăţat niciodată cum să mor. Învaţă-mă repede, mamă, pentru că sunt pe moarte!”

Poliţia a arestat un băiat de şaptesprezece ani şi l-a reţinut în aşteptarea procesului, dar acesta, deodată, s-a înfuriat. A smuls o bucată dintr-o ţeavă atârnată a unui radiator, a spart toate ferestrele la care putea ajunge, iar apoi a făcut zgomot cu ţevile timp de patru ore până când a

fost potolit cu gaz lacrimogen. Mai târziu, când a fost întrebat despre ieşirea lui, el a spus: „N-aveam nimic de pierdut. Am pierdut deja singurul lucru care ar fi putut să mă susţină: părinţii mei”.

Un alt băiat scrie: „Vă spun eu de ce noi, adolescenţii, ne apucăm de băutură şi ne culcăm cu fete. Voi, părinţii, începeţi războaie şi ne daţi un exemplu groaznic în privinţa lucrurilor morale şi a cinstei şi, totuşi, pretindeţi ca noi să fim îngeraşi. Noi doar vă urmăm exemplul. De ce nu puneţi în practică ceea ce spuneţi?”

O tânără s-a prăbuşit în biroul unui consilier. „Sunt cea mai tristă fată din oraş”, a suspinat ea. „Merg la lucru, vin acasă, şi nu am nimic pentru care să trăiesc. Trebuie să am grijă ca părinţii mei să nu se omoare unul pe altul şi ca frăţiorul meu să nu se bată cu sora mea”. Şi adăugă cu lacrimi în ochi: „Am avut odată un cămin fericit. Tatăl meu venea la biserică împreună cu noi şi toţi ne înţelegeam bine. Apoi s-a întâmplat ceva cu tata. S-a săturat de toate şi s-a plictisit de mama. Au început să se certe, iar ea a început să iasă cu alţi bărbaţi. Urăsc să stau acasă, dar simt că trebuie să rămân ca să-i împiedic să se omoare între ei”.

Părinţii de azi au nevoie de o schimbare

Niciodată până acum nu a mai fost structura familială într-o asemenea primejdie. Jumătate din căsătoriile din America de Nord se termină prin divorţ. Acest lucru este valabil şi pentru alte locuri din afara Americii de Nord. Unii cercetători prezic că în doar câţiva ani, familia, aşa după cum o înţelegem acum, va aparţine trecutului. Stilul de viaţă al viitorului, spun ei, va presupune căsătorii

în grup şi viaţă comună. Cum va afecta aceasta copiii? Puţini se gândesc chiar şi să-şi pună problema.

Da, vremurile s-au schimbat, dar relaţiile umane care stau la baza formării caracterului, nu. Copiii încă au nevoie de părinţi, pentru că aceste relaţii apropiate din primii ani stabilesc începuturile omului. Tinerii mai au încă nevoie de îndrumare, de forme, de restricţii, ca şi de sprijin şi încurajare pe măsură ce se depărtează de adăpostul familiei şi intră în maturitate.

Dar naturii nu-i prea pasă de cei cărora le permite să fie mămici şi tătici. Conceperea unui copil în cadrul sau în afara căsătoriei nu necesită examen sau licenţă. Tinerele cupluri căsătorite se trezesc cu copii, dar n-au avut nicio pregătire legată de principiile vieţii de părinte, disciplină, formarea caracterului sau comunicare. Aceşti părinţi nu greşesc intenţionat, dar copiii suferă aceleaşi consecinţe. Milioane se avântă în slujba de părinte în fiecare an. Totuşi, una din cele mai dificile şi mai provocatoare sarcini în viaţă este să iei un copil, o fiinţă mică, total neajutorată, şi să-ţi asumi toată responsabilitatea pentru creşterea lui, în aşa fel încât să devină o persoană stăpână pe sine, un membru folositor societăţii. Majoritatea părinţilor, totuşi, se împiedică pe drum, fiind lăsaţi să se descurce singuri şi primind doar sugestii ocazionale din partea unor psihologi ca Dr. James Dobson, autorul best-seller-ului *Dare to Discipline* (îndrăzneşte să disciplinezi).

Părinţii sunt uimiţi de creşterea copilului lor: copilul zicea doar „Nu! Nu!” la orice, iar astăzi

ştie să se bată pentru drepturile lui şi se ceartă cu alţii pe jucării. Deşi problemele se schimbă, totuşi ele nu se termină niciodată, iar părinţii se străduiesc să se poarte cât mai bine. Ei investesc timp, energie şi bani. Ei fac eforturi mari: mâncare şi îmbrăcăminte potrivită, jucării scumpe. Totuşi, în ciuda tuturor intenţiilor lor bune, unii părinţi sunt dezamăgiţi de comportamentul copiilor lor. Copiii pot avea eşecuri la şcoală, pot fi neascultători. Ei pot fi plângăcioşi, se pot înfuria, pot face pipi în pat sau se pot certa. Pot fi leneşi, necooperanţi sau nerespectuoşi. Pot cere atenţie, se pot bate între ei sau îţi pot pune răbdarea la încercare.

Părinţii bine intenţionaţi pot întreba pe bună dreptate: „Cum pot copiii mei să fie atât de neascultători, când eu mă străduiesc atât de mult?”

Alţi părinţi aud despre creşterea ratei de delincventă juvenilă, de dependenţă de droguri, de boli venerice şi de chiulul de la şcoală. Gânduri neliniştite le trec prin minte. „Fac eu chiar ceea ce trebuie? I-am dat copilului tot ajutorul necesar călăuzirii prin acest labirint?”

Părinţii de astăzi au nevoie de o schimbare, şi totuşi, majoritatea dintre ei folosesc aceleaşi metode de creştere şi de rezolvare a problemelor folosite de părinţii lor, de părinţii părinţilor lor şi de bunicii părinţilor lor. Între timp, ştiinţele care studiază comportamentul au adunat multe cunoştinţe despre relaţiile umane, despre motivaţie şi despre comunicare. Dar pe lângă aceste informaţii şi principii, părinţii au nevoie de

ajutor pentru dezvoltarea unor tehnici care să se potrivească familiei şi copiilor lor.

Această carte prezintă metode uşor de învăţat şi de aplicat cu privire la o disciplină eficientă. Ea scoate în evidenţă importanţa educării în primii cinci ani de viaţă şi insistă asupra faptului că respectul de sine este factorul care determină succesul sau eşecul în viaţă. Alături de punctele esenţiale privind formarea caracterului, ea te învaţă cum să comunici eficient şi cum să disciplinezi copii de toate vârstele. Părinţii care îşi iau timp să citească, să înţeleagă, iar apoi să aplice cu conştiinciozitate metodele şi principiile prezentate în această carte vor fi răsplătiţi într-un mod bogat văzându-i pe copii maturizându-se.

Deşi nu pot oferi răspunsuri gata făcute pentru fiecare părinte, nimic nu este mai practic decât atitudinile şi principiile pe care le veţi studia aici. Dacă veţi lăsa ca aceste atitudini să vă modeleze şi să vă influenţeze comportamentul, în cele din urmă, lucrurile pe care le învăţaţi se vor dovedi valoroase pentru voi, pe măsură ce vi le însuşiţi şi le puneţi în practică.

Desigur, dacă este nevoie de schimbări, aceste schimbări trebuie să înceapă cu noi. Aceasta este valabilă pentru orice relaţie, fie părinte-copil, soţ-soţie, prieten-prieten. Psihologia, care studiază comportamentul, a descoperit că, atunci când îţi schimbi răspunsul faţă de o anumită situaţie, schimbarea ta poate schimba întreaga situaţie, şi o va face într-adevăr. De exemplu, dacă răspunzi diferit comportamentului, bun sau rău, al copilului tău, comportamentul lui

se va schimba. De fapt, acesta este subiectul educaţiei părinteşti: schimbarea atitudinilor părinţilor şi a comportamentului faţă de copii.

Fără îndoială că mulţi dintre voi vă spuneţi: „Aş vrea să fi avut aceste informaţii cu ani în urmă! Jeannie are deja zece ani, şi îmi dau seama de greşelile pe care le-am făcut faţă de ea în perioada de formare. Nu vreau să repet aceste lucruri şi cu Julie!” Vă rog, nu vă simţiţi vinovaţi sau nu vă învinovăţiţi pentru greşelile din trecut. Aţi fi putut să vă daţi doctoratul în psihologie şi totuşi să faceţi o grămadă de greşeli în creşterea copiilor ca psihologul care avea şase teorii despre creşterea copiilor şi niciun copil, şi a încheiat având şase copii şi nicio teorie! Ţinând cont de faptul că majoritatea dintre noi nu am avut nicio instruire pe tema educaţiei părinteşti, putem spune că ne descurcăm foarte bine şi este o minune că tinerii noştri se află la un nivel atât de bun.

Simţămintele de vinovăţie nu produc părinţi buni, iar faptul că acum studiaţi cum să deveniţi un părinte mai bun arată că vă pasă într-adevăr de copiii voştri. Părinţii slabi rareori fac acest efort sau îl fac atunci când este prea târziu. Aşa că nu mai zăboviţi asupra eşecurilor şi nu vă reproşaţi atunci când reveniţi la vechile obiceiuri, în loc de aceasta, reîmprospătaţi respectul de sine amintindu-vă de vremurile în care aţi avut succes ca părinte. Recunoaşteţi-vă tendinţa de a greşi, dar fără să vă afectaţi simţământul de valoare personală ca părinte sau ca persoană. Aceasta vă va ajuta să vă păstraţi curajul. Desăvârşirea în

educaţia părintească este o ţintă de neatins. Totuşi, îmbunătăţirile sunt posibile. Deci, căutaţi să faceţi îmbunătăţiri mici. A învăţa să aplici principiile descrise în această carte cere timp, dar orice îmbunătăţire mică este un pas înainte. Aşa că, atunci când încerci o nouă metodă şi merge, bucură-te!

De când a intrat păcatul în lume, planul calculat de Satana a fost să distrugă căminul, pentru că ştie că distrugând familii poate distrage naţiuni. Totuşi, în timp ce majoritatea dintre noi par că nu cunosc amăgirile lui, el se furişează în fiecare domeniu al gospodăriei încurcând, amăgind, atrăgând şi despărţind familii.

Consecinţe veşnice

Dumnezeu, care este de asemenea preocupat de soarta familiilor, îi mobilizează pe părinţii sinceri să-şi apere căminul, iar dacă familiile noastre sunt clădite pe temelii solide, atunci nu trebuie să ne temem de viitor. Factorul principal care determină imaginea după care se dezvoltă copilul este reprezentat de imaginea pe care părintele o reflectă. Îi aparţii lui Dumnezeu sau vrăjmaşului?

Capitolul 2

Reflecţii asupra respectului de sine al copilului

Acesta era al patrulea dintre cei opt copii născuţi într-o familie de imigranţi care se mutase din Polonia în Michigan cu patru luni înainte de naşterea lui. Tatăl lucra în departamentul de salubrizare al oraşului, iar mama spăla rufe. Familia se muta destul de des în acei ani de

început. Vremurile erau grele, iar visurile lor de a avea o viaţă mai bună se năruiau. Când avea doar doisprezece ani, mama lui a murit la scurt timp după naşterea celui de-al optulea copil. Ea era singura persoană căreia putea să-i pese de el, singura persoană cu care s-ar fi putut bucura. La această vârstă atât de fragedă, băiatul s-a simţit cu totul abandonat şi respins. Tatăl nu a fost niciodată în stare să se descurce. Împovărat de problemele personale, el nu a răspuns nevoilor familiei. În cele din urmă, tatăl s-a recăsătorit, iar familia s-a stabilit la o mică fermă.

Copilăria băiatului a fost plină de lipsuri. Nimănui nu-i păsa de el, astfel că s-a retras într-o viaţă solitară, de autocompătimire şi de nefericire. În cele din urmă a terminat cinci ani şi jumătate de şcoală şi a devenit cunoscut ca cel mai studios din familie, însă retragerea în lumea tăcută a revistelor şi ziarelor l-a făcut să-şi alimenteze o timiditate exagerată. Nu avea prieteni apropiaţi, cu excepţia unui frate. Era obsedant de îngrijit şi cu totul împotriva cruzimii – chiar şi faţă de insecte. Prindea muşte cu mâinile în casă şi le ducea afară cu grijă, dându-le drumul.

La vârsta de treisprezece ani s-a angajat într-o fabrică de sticle. Apoi, la o îngrozitoare uzină de sârme. Fiind singuratic de fel, avea dificultăţi în a-şi forma prietenii cu persoane de orice sex, dar mai ales îi era greu să stabilească legături durabile cu femei, neavând niciodată o prietenă. Era destul de scund (1, 69) şi cam slăbuţ (70 kg.).

Era un muncitor bun, deşi nesociabil. Nu se certa niciodată, dar se izola pentru a citi multele

ziare radicale şi revistele pe care învăţase să le îndrăgească. Participa de asemenea la întâlniri socialiste. Doctrinele cu privire la anarhie au început să fie importante pentru el. Munca îi era umilă, iar viaţa, la fel de întunecoasă şi rigidă ca sârmele pe care le făcea.

La vârsta de 25 de ani, personalitatea lui s-a schimbat brusc. Muncitorul de fabrică, aparent cu o sănătate normală, a dispărut, iar, în locul lui a apărut un om palid, un posibil ticălos. Mai târziu în acelaşi an, a renunţat la slujba lui şi s-a mutat la ferma părinţilor lui unde a petrecut exagerat de mult timp dormind. Când era treaz, citea propaganda anarhistă. Medicamentele prescrise pentru alinarea simptomelor adverse s-au dovedit fără folos. Condiţia lui mintală continua să se deterioreze. Hrana lui zilnică era disperarea, dorind să fie lăsat singur, certându-se întotdeauna cu mama lui vitregă, devenind din ce în ce mai retras şi nervos pe măsură ce zilele treceau, începuse să ia masa separat de restul familiei, mâncând singur în dormitorul lui. O sete anormală de senzaţii l-a făcut la un moment dat să citească în fiecare noapte, timp de săptămâni, un anumit ziar ce relata asasinate.

Când a împlinit 28 de ani, s-a hotărât să părăsească ferma. Hoinărea fără nicio ţintă prin mai multe oraşe mari, unde participa la întâlniri anarhiste. Ultima lovitură dată respectului de sine a venit atunci când a încercat să se alăture unui asemenea club, dar grupul l-a respins. În acest moment, ideea de eşec şi de ură faţă de sine a renăscut în sufletul lui.

Într-o zi, el a citit în ziar că preşedintele Statelor Unite urma să participe la expoziţia Pan American din Buffalo, de la începutul lui septembrie, şi urma să-i salute pe oameni personal. A citit aceste articole cu interes profund. În acest timp, singuraticul trist a mers la expoziţie pe calea lui solitară şi secretă. Chipul liniştit şi nezâmbitor îşi petrecu zilele următoare mergând prin expoziţie. Uneori se aşeza şi asculta concertele lui Sonsa. Mulţi oameni îl văzură, dar nimeni nu şi l-a putut aminti. El studia cu atenţie relatările ziarelor despre vizita preşedintelui ce urma să aibă loc. În acest timp, făcea pregătiri cu foarte mult calm. Îşi făcu rost de un revolver cu ţeava scurtă şi exersa împăturirea unei batiste pe mână pentru ascunderea armei.

Apărură zorile zilei de şase septembrie. Era o zi foarte călduroasă şi nimeni nu acorda atenţie bărbatului scund, îmbrăcat într-un costum îngrijit de culoare gri, doar un muncitor venit să-l felicite pe preşedinte alături de celelalte zeci. În timpul acestei întâlniri publice, preşedintele urma să dea mâna cu oamenii timp de zece minute. Au trecut şapte sau opt minute până ce tânărul s-a apropiat de preşedinte. În timp ce mii de oameni se bucurau ascultând o sonată de Bach, tânărul îşi întinse mâna stângă. Preşedintele văzu presupusa mână dreaptă bandajată şi intenţiona să-i întindă mâna stângă. Asasinul lovi mâna preşedintelui şi împuşcă prin batistă atât de aproape, încât pulberea pată vesta preşedintelui.

Preşedintele William McKinley îşi reveni la început, dar muri după opt zile în timp ce

mormăia cuvintele: „Mai aproape, de Tine, Dumnezeul meu”. Procesul lui Leon F. Czolgosz avu loc la patru zile după înmormntarea lui McKinley. A durat doar opt ore şi jumătate. După ce s-au consultat 34 de minute, membrii juriului l-au declarat sănătos (mintal) şi vinovat. La ora 7: 12 dimineaţa, la 53 de zile după înmormântarea lui McKinley, Czolgosz a fost prins cu curele pe un scaun electric la închisoarea de stat şi scaunul a fost aprins.

Czolgosz îl ascultase pe McKinley la expoziţie adresându-se audienţei de aproximativ cincizeci de mii de persoane, în ziua dinaintea asasinării. El spuse la tribunal: „Am văzut atât de mulţi oameni salutându-l, plecându-se înaintea lui şi onorându-l. Pur şi simplu nu era cinstit”. Aflându-se în celulă, înainte de a fi executat, el a scris această mărturisire: „L-am ucis pentru că mi-am făcut datoria. Nu cred că unui om trebuie să i se acorde atâta atenţie, iar altuia să nu i se ofere nimic”. Astfel, din cauză că nu fusese respectat, iubit, preţuit şi băgat în seamă, Czolgosz a distrus viaţa unuia dintre preşedinţii cei mai iubiţi ai Americii până în anul 1901.

Deşi nu orice copil a cărui educaţie este neglijată devine un criminal, putem garanta că un astfel de copil va avea probleme cu sentimentele de valoare personală. S-ar putea să nu răspundă la fel de agresiv ca Leon Czolgosz, dar peste tot vedem rezultatele celor care se simt inferiori. Îndoielile despre sine şi simţămintele de nerealizare reprezintă un handicap pentru tot restul vieţii. De ce cresc atât de mulţi oameni fiind

nemulţumiţi de sine? Pentru că părinţii nu au înţeles cum să structureze mediul în care trăieşte copilul.

Cine simte rana provocată de inferioritate?

Aproape fiecare persoană suferă de simţământul incapabilităţii. Vedem dovezi ale acestei tragedii în masă la fiecare pas, între vecini, la biserică şi la şcoală. Deşi acest tip de simţăminte sunt evidente la copiii mici, ele apar în mod special în perioada adolescenţei. Majoritatea adolescenţilor sunt dezamăgiţi amarnic când se gândesc cine sunt, cum arată şi ce realizează.

Dar nu numai adolescenţii se află în această dilemă. Oamenii din orice grup de vârstă înfruntă simţământul inutilităţii în propriul lor mod. Un copil de 5 ani poate spune cât este el de important pentru cei din jurul lui. Mulţi adulţi se confruntă cu simţăminte dure de inferioritate. Cetăţenii vârstnici simt de asemenea rana într-o lume care se închină tinereţii şi frumuseţii.

Bolile de inimă şi de vase de sânge sunt cele care ucid cel mai mult în America de astăzi. Mai mult de 1.000.000 de bărbaţi şi femei mor în fiecare an. Oricum, pământul este afectat de un ucigaş mai mare de vieţi umane. Lipsa respectului de sine năpăstuieşte mai mulţi oameni, mutilează mai multe vieţi şi afectează fără rost mai mulţi oameni decât cea mai gravă problemă de sănătate a lumii.

Să mergem şi mai aproape. Fericirea viitoare a copilului tău depinde de imaginea lui mintală despre el. Tot ce se prezintă între aceste coperte se bazează pe acest aspect fundamental. *Ceea ce*

simte copilul despre sine va determina succesul sau eşecul în oricare din eforturile depuse în viaţă. Modul cum se percepe pe sine îi va influenţa comportamentul, notele, şi de asemenea, alegerea prietenilor de acelaşi sex sau de sex opus, alegerea şcolilor şi a carierei. În cele din urmă, va afecta şi părerea sa despre problemele morale şi spirituale. Pe scurt, imaginea despre sine influenţează orice hotărâre pe care o va lua vreodată.

Scopul acestei cărţi este de a scoate la iveală toate aspectele atât de vaste implicate în formarea conceptului de sine a copilului tău. Pe măsură ce citeşti în capitolele următoare, vei vedea că orice cuvânt, acţiune sau metodă de educare a copilului pe care o foloseşti acum, clădeşte sau distruge imaginea de sine a copilului. Efectele îndepărtate ale acestui subiect pot fi cu greu accentuate atât cât ar trebui.

Falsa imagine de sine

Cercetările recente au demonstrat că atât copiii, cât şi adulţii care se respectă pe ei înşişi, se vor descurca bine şi nu se vor împiedica sau nu vor bâjbâi prin viaţă. Dar ce este, de fapt, respectul de sine? Este imaginea mintală despre sine formată prin părerile celorlalţi acumulate de-a lungul anilor şi prin experienţele de viaţă.

Oamenii care au respect de sine se plac pe ei înşişi, au încredere în capacităţile lor şi sunt mulţumiţi de viaţa şi munca lor. Din moment ce au încredere în capacităţile lor, ei pot risca încercând lucruri noi. Dacă întâmpină eşecuri, au capacitatea să le facă faţă fără să se biciuiască cu

cruzime, învinovăţindu-se. Ei pot ieşi dintr-un eşec şi pot începe din nou. Aceia care au respect de sine nu îşi dau seama doar de valoarea înnăscută, ci ştiu că au realizat ceva în viaţă. Ei se simt iubiţi şi, de aceea, pot iubi cu adevărat pe alţii. Deoarece au o părere bună despre ei, sunt capabili să răspundă pozitiv oamenilor şi împrejurărilor din viaţă.

O părere bună despre sine permite oamenilor să-şi accepte înfăţişarea, chiar şi trăsăturile distinctive. Aceşti oameni îşi consumă cu uşurinţă energiile în rezolvarea problemelor şi nu sunt istoviţi de greutatea lor. Ei îşi pot accepta valoarea realizărilor lor fără să se îngâmfe. Persoanele cu sentimente sănătoase de valoare de sine sunt în stare să-şi aprecieze capacităţile într-un mod realist. Ei îşi dau seama că nu sunt perfecţi, că fac greşeli şi eşuează, din când în când, în eforturile pe care le depun în viaţă. În orice caz, după preţuire urmează conştientizarea faptului că au destule calităţi pentru a contrabalansa trăsăturile negative. Prin urmare, ei se simt *egali* celorlalţi şi sunt în stare să se măsoare după părerile pozitive ale celorlalţi despre ei.

Respectul de sine nu înseamnă „iubire de sine” într-un sens egoist, de mândrie. De fapt, lăudăroşenia şi mândria cuiva, legate de sine şi de realizările sale, sunt simptomele clasice ale preţuirii de sine scăzute. Persoanele care îşi preţuiesc valoarea personală nu prea au nevoie să-i impresioneze pe alţii cu capacităţile şi averea lor.

Respectul de sine nu poate fi măsurat prin talent sau capacităţi. Mulţi oameni dotaţi cu

talente şi capacităţi extraordinare s-ar putea să aibă totuşi o părere deformată despre ei. Istoria vorbeşte despre mulţi oameni inteligenţi şi dotaţi care au ajuns alcoolici, dependenţi de droguri ori s-au sinucis, tocmai pentru a scăpa de acel eu pe care nu-l puteau suferi.

Care este originea simţămintelor negative?

Cum se formează părerile despre sine? Ce îl face pe copil să creadă într-un anumit fel despre el?

Totul începe în anii fragezi ai copilăriei. Majoritatea părinţilor nu se pot abţine să-i spună copilului un „Nu" categoric când comportamentul lui încalcă drepturile celorlalţi. Părintele tipic simte că trebuie să continue: „Nu, copil obraznic. Ai făcut ceva rău. Eşti pur şi simplu foarte rău". Cuvinte ca *rău*, *leneş*, *urât*, *prost*, *obraznic*, *tâmpit*, *ridicol*, *neîndemânatic* şi *înapoiat* micşorează simţămintele de valoare personală ale copilului. Expresii ca: „Niciodată nu faci lucrurile bine", „Mi-e ruşine de tine" sau „Ce se întâmplă cu tine? Eşti prost sau ce ai?" contribuie la modelarea imaginii despre sine a copilului. Atacul constant ce-l umileşte, ca şi lipsa de respect manifestată nonverbal sau neglijarea emoţională, toate acestea îl fac pe copil să nutrească simţăminte de ruşine şi nemulţumire de sine. Încep să încolţească seminţele unor gânduri de felul: „Nu sunt bun de nimic" sau „Niciodată n-o să ajung ceea ce vor părinţii mei".

Din nefericire, structura societăţii este de natură să promoveze astfel de simţăminte. Competiţia pentru a ajunge „cel mai bun"

pătrunde în şcoli. Premii şi recompense sunt date câştigătorilor din sport sau din alte activităţi. Câştigătorii concursurilor sunt aşteptaţi cu premii. Competiţia intensă pentru popularitate domină în perioada adolescenţei. Lumea publicităţii ne spune că ar trebui să folosim anumite produse dacă vrem să fim acceptaţi. Fraţi şi surori se luptă pentru a obţine onorurile cele mai înalte în cercul familiei. Oriunde există câştigători, există şi învinşi. Aceia care joacă şi pierd simt durerile neacceptării şi inferiorităţii. Remarcile înjositoare din cămin pregătesc terenul pentru diminuarea şi refuzarea acceptării de sine a copilului.

Originea lipsei de respect faţă de sine se află în perioada copilăriei. Părinţii nu oferă sprijinul necesar dezvoltării unor sentimente ale preţuirii de sine în anii fragezi. Aceasta poate determina o viaţă de reproşuri, de învinuiri şi de neacceptare de sine. Astfel de sentimente încep în timpul anilor de formare şi sunt hrănite de o societate orientată spre performanţă. Rezultatele dezastruoase afectează întreaga viaţă a persoanei.

Dimensiuni ale respectului de sine în momentul în care copilul suflă în acea mică lumânare de pe primul tort aniversar, respectul lui de sine este deja vulnerabil. Când are doar câteva luni, bebeluşul poate distinge între critică şi laudă. El simte că este important atunci când i se acordă atenţie, dar vede că are o valoare mai mică atunci când este tratat cu asprime. El se identifică cu părerea părinţilor despre el, aşa cum este percepută de el. Conştientizarea iubirii şi respectului lor pune bazele propriului respect de

sine.

Pe măsură ce copilul se apropie de a treia sau a patra aniversare, universul lui se lărgeşte, incluzând şi o comunitate de oameni. Creşa, grădiniţa, orele de clasă, participarea la biserică, urmărirea programelor TV şi ascultarea celor citite din cărţi, toate acestea cresc gradul de expunere în faţa celorlalţi. La vârsta de 7 – 8 ani, când viaţa lui socială se lărgeşte din nou, un copil se poate lupta deja cu sentimente de inferioritate. Contactul cu prietenii de joacă îl expune ironiei şi ridiculizării. Copiii sunt adeseori direcţi, cruzi şi fără inimă în relaţiile lor. Aproape zilnic copilul în creştere întâmpină situaţii care-i pot ataca propriul respect de sine. Sentimentele de inutilitate ajung la maxim în perioada adolescenţei.

Dar înseamnă respectul de sine mai mult decât reţinerea de la a umili numele tinerilor? Da. Există trei factori care trebuie luaţi în considerare atunci când se discută despre dezvoltarea imaginii de sine.

1. Respectul de sine trebuie învăţat

Respectul de sine este răspunsul copilului la ceea ce a învăţat din întreaga lui experienţă de viaţă. Copilul nu se naşte având sentimente bune despre sine, deşi tendinţele spre sentimente pozitive sau negative pot fi înnăscute. În general, respectul de sine se dezvoltă în interacţiunile zilnice ale copilului tău cu persoanele din jurul lui. Prin însuşirea completă a experienţelor de viaţă, copilul îşi dezvoltă sentimente *ale valoni*, fie ele pozitive sau negative.

Charlie Brown, starul renumitei serii „Peanuts”, a *învăţat* că este inferior celorlalţi. Puneţi-l lângă o ţâşnitoare şi va şti că va fi stropit. Mereu face boacăne. Nu are niciun prieten. „Nimeni nu mă place. Nimănui nu-i pasă dacă trăiesc sau mor”, spune el adesea. „Prietena” lui, Lucy, îl umileşte tot timpul şi îi reaminteşte de inferioritatea lui. Cum a aflat Charlie Brown aceste lucruri despre el? Totul s-a petrecut înainte! De fiecare dată când încearcă ceva, eşuează. Experienţă după experienţă l-au făcut conştient de incapacitatea sa de a atinge un anumit nivel. Totul este împotriva lui Charlie Brown.

La fel cum Charlie Brown a învăţat să vorbească puţin, aşa şi copilul tău va învăţa sentimente de valoare de sine negative sau pozitive. Cu cât experienţele pe care i le oferi copilului sunt pozitive şi cu cât răspunsul primit de la tine este pozitiv, cu atât vor creşte şansele de a *învăţa* că este o persoană valoroasă şi capabilă.

2. Respectul de sine trebuie câştigat

O sarcină bine îndeplinită va determina creşterea sentimentelor de utilitate. Bogăţia şi averea pot fi moştenite, dar sentimentele de respect sunt învăţate. Ca urmare, întrebările legate de performanţă şi capabilitate îşi croiesc drumul în însăşi structura vieţii unui copil.

Rostite sau nu, cuvintele „Cum mă descurc?” zac în subconştientul fiecărui copil. Fără să ţinem cont de cât de bine a făcut copilul un lucru, majoritatea dintre noi cred că ar fi putut să-l facă

şi mai bine dacă s-ar fi străduit mai mult. Dacă simţi acest lucru despre copilul tău, el va ieşi la iveală ori prin cuvinte, ori fără cuvinte, pentru că astfel de sentimente nu pot fi ascunse prea mult.

Productivitatea, performanţa şi creativitatea încurajează sentimentele valorii de sine. Unui copil nu-i poate plăcea niciodată de el dacă crede că nu poate face nimic bine. De aceea, fiecare copil are nevoie de o „specializare" o pricepere sau capacitate – prin intermediul căreia îşi poate *câştiga* respectul de sine. Dezvoltând anumite îndemânări sau capacităţi, copilul îşi poate spori sentimentele valorii de sine. Ocupându-se cu treburi şi îndatoriri gospodăreşti într-o manieră responsabilă, el poate să contribuie la crearea unor simţăminte pozitive despre propria persoană.

Părinţii pot reîmprospăta acest aspect al respectului de sine spunându-i: „Îmi place cum ţi-ai făcut patul în dimineaţa asta!" sau „Faci progrese la aritmetică!" sau „Eşti chiar talentat la desen!". Sentimentele de împlinire dezvoltă sentimente de utilitate.

3. Respectul de sine trebuie experimentat.

Poţi să-i spui de mai multe ori copilului tău „Te iubesc cu-adevărat. Cred că eşti nemaipomenit. Îmi place de tine.", dar dacă el nu *simte* căldura şi acceptarea ta, cuvintele nu-l vor convinge, indiferent de ceea ce-i spui în repetate rânduri. Poţi să vorbeşti cât vrei despre respect: „Bineînţeles, dragă, noi te respectăm. Credem că eşti minunat", dar dacă faptele tale nu reflectă cuvintele tale, copilul nu-şi va dezvolta valoarea de sine.

Un copil poate simţi dragostea şi grija părinţilor faţă de el şi totuşi să nu creadă că ei îl consideră valoros. Mama unui drogat poate să-şi iubească fiul, şi totuşi să urască starea în care acesta a ajuns. La fel, un copil poate gândi: „Voi spuneţi că mă iubiţi, dar n-aveţi încotro, pentru că sunt copilul vostru. Îmi purtaţi de grijă pentru că trebuie să o faceţi. Ştiu eu că nu sunteţi prea mândri de mine. De fapt, eu nu sunt important pentru voi. V-am dezamăgit într-un fel. Nu am ajuns ceea ce voiaţi voi să ajung”.

Tu îţi convingi copilul de acest lucru de fiecare dată când răspunzi în locul lui atunci când este întrebat, când îi spui ce să zică şi ce să nu zică atunci când merge acasă la un prieten sau când îi transmiţi alte mesaje subtile care încurajează gândul că te-ar putea face de râs. El ştie dacă îţi „place” într-adevăr de el şi dacă îl accepţi.

Nu este destul să-ţi iubeşti copilul. Copilul trebuie să *simtă* că îl accepţi ca persoană, să *simtă* aprecierea valorii lui personale indiferent dacă realizează sau nu ceva nemaipomenit în viaţă. Dragostea nu este cel mai mare dar pe care părinţii îl pot oferi copilului; respectul de sine este acel dar. Copilul nu este în stare să experimenteze dragostea sau să răspundă cu dragoste decât după ce învaţă să se respecte. Astfel, respectul de sine este o atitudine îndreptată spre sine, atitudine obţinută prin *învăţare*, *câştigare* şi *experimentare*.

O îmbinare de trei sentimente

Trei sentimente pe care copilul le socoteşte semnificative îi afectează înţelegerea valorii de

sine: unicitatea, apartenenţa şi sintământul că este iubit. Aceste trei sentimente îmbinate asigură stabilitatea şi susţin structura părerii despre sine. Dacă unul dintre aceste trei aspecte este slab, indifirent care ar fi acela, dezvoltarea părerii despre sine va fi slăbită în aceeaşi măsură.

1. Unicitatea. Fiecare persoană este unică, iar unicitatea unui copil merită respect. Copiii nu sunt niciodată traşi la xerox. Indiferent că ai doi sau cincisprezece copii, fiecare va avea individualitatea lui. Fiecare copil trebuie să recunoască faptul că este unic şi că poate aduce o contribuţie în familie pe care nimeni altcineva nu o poate aduce. Această unicitate poate consta în faptul că e cel mai mare sau cel mai mic, ori printr-un talent sau capacitate deosebită. Îmi face plăcere să-mi amintesc de caracteristicile specifice fiecăruia dintre copiii noştri, prin care îşi făceau partea în familie. Carlene era organizatoarea şi persoana creativă. Rodney avea rezultate bune la şcoală şi câştiga cele mai înalte distincţii. Mark era foarte bun la sport şi la lucrul cu copiii mici. Recunoaşte unicitatea fiecărui copil pe care o aduce în familie şi crede că el poate umple un loc important din viaţa ta!

2. Apartenenţa. Un copil poate să-şi dea seama dacă mami şi tati se bucură când el e prin preajmă. El simte dacă „aparţine" familiei. Copilul care simte că este în plus sau care crede că e „a cincea roată" sau „un accident nefericit" va avea probleme în privinţa respectului acordat.

Toţi avem o nevoie fundamentală de „a fi parte din „sau de a fi „într-un" grup. Nici copilul

nu este altfel. El are nevoie să trăiască un simţământ de „noi” în familia lui. Un asemenea simţământ îşi pune bazele în copilărie. Pe măsură ce părinţii îi poartă de grijă bebeluşului aşa cum trebuie, când îl îmbrăţişează cu iubire, copilul îşi dezvoltă o sensibilitate pentru dragoste. În curând, el are o anumită încredere, în oameni. La aceste începuturi fragile se pun bazele viitoarelor relaţii cu oamenii.

3. Simţământul că este iubit. Iubirea este definită aici ca preţuire a copilului, ca purtare de grijă delicată. Aceasta înseamnă că băiatul îţi va rămâne deosebit şi drag chiar dacă nu eşti de acord cu tot ceea ce face.

Copiii noştri au nevoie de dragoste, lucru pe care îl ştim cu toţii, dar mulţi dintre noi cred că ei ştiu că îi iubim. Pe de o parte, numeroşi copii se simt neiubiţi chiar dacă părinţii ţin mult la ei. Pe de altă parte, unii copii nu aud niciodată cuvintele „Te iubesc!”, şi totuşi simt că sunt foarte iubiţi.

Adeseori părinţii cred că îşi dovedesc dragostea lăsându-şi deoparte propriile interese în favoarea copiilor, purtându-le de grijă, oferindu-le avantaje sau petrecând foarte mult timp cu ei. Dar aceste lucruri nu-l fac neapărat pe copil să se simtă iubit.

Uneori, într-un mod nevinovat, părinţii transmit copilului că nu este iubit sau că nu ţin la el: „Dacă eşti fetiţă cuminte, mami o să te iubească”. „Dacă o ajuţi pe mami, atunci o să te iubesc”. „Dacă vei cosi gazonul, fiule, o să te iubesc”. Prin toate acestea dragostea este condiţionată de un comportament bun.

Alte expresii obişnuite: „Mami n-o să te iubească dacă te porţi aşa”. „Dacă uzi pantalonii, mami n-o să te mai iubească”. „Dacă nu te opreşti din plâns, nu pot să te iubesc”. „M-ai minţit şi nu pot să te iubesc”. În aceste cazuri, dragostea este reţinută din cauza unei purtări rele.

Cel mai important, iubeşte-ţi copilul pentru că este al tău. Trebuie să-l iubeşti pe micul Johnny nu pentru că se poartă frumos acum, nici pentru că are note bune la şcoală, nici pentru că e bun la sport, nici pentru că este ascultător, ci pentru că este al tău. Îl iubeşti pentru că el este Johnny. Nu este altă siguranţă în lume care să se poată compara cu acest fel de iubire. Când îţi iubeşti copilul în acest fel, el va simţi că aparţine cuiva, că este nevoie de el şi că este respectat, iar aceste sentimente interioare de siguranţă îl vor ajuta să devină o persoană serioasă şi matură.

Valori false

Societatea noastră a creat un sistem de valori false care pur şi simplu distruge valoarea umană. Dacă dorim să-i ajutăm pe cei din generaţia tânără în anii de formare, noi trebuie să înţelegem aceste forţe distructive.

1. Frumuseţea. Dacă s-a născut frumos, copilul tău are un avantaj deosebit. Societatea umană pune mult preţ pe frumuseţe. La 3 – 4 ani copilul a învăţat ce înseamnă înfăţişarea frumoasă. Copilul frumos ştie că adulţii îi răspund favorabil. Oamenii îi zâmbesc, îi spun cât de „scump” este şi se agită în jurul lui. Dar copilul neatrăgător este trecut cu vederea în timp ce fraţii şi prietenii care arată mai bine primesc toată

atenţia. Probabil că şi tu te-ai jucat şi ai fost entuziasmat de copiii mai atrăgători. În acelaşi timp, ai dat o atenţie mai mică sau nu ai acordat nicio atenţie frăţiorului sau surorii mai puţin atrăgătoare. Aceasta stă în natura umană.

În best-sellerul său „Hide and Seek" (De-a v-aţi ascunselea), Dr. James Dobson face referiri la un articol din „*Psihologia astăzi*" (Psy-chology Today, Martie 1972). Articolul, intitulat „Frumoasa şi bestia" prezintă nişte prejudecăţi uimitoare împotriva copiilor urâţi:

„(1) Dovezile par să indice că notele date elevilor erau influenţate de atractivitatea copilului".

„(2) Când li s-a arătat un set de fotografii şi li s-a cerut să identifice copilul care deranja orele (sau omitea vreo faptă asemănătoare de purtare rea), adulţii aveau tendinţa de a alege copiii neatrăgători ca fiind vinovaţi. La fel, copilul urât era considerat mai necinstit decât semenul lui simpatic. După cum au spus autorii: „În discuţiile despre caracter şi valori interioare, noi considerăm pe cei mai frumoşi ca cei mai buni. Iar în privinţa notelor de la şcoală, nu este nicio îndoială".

„(3) După descoperirile lui Karen Dion, modul în care un adult se descurcă într-o problemă de disciplină este legat de atractivitatea copilului. Cu alte cuvinte, *aceeaşi* purtare rea va fi mai mult tolerată la un copil drăguţ şi mai sever reprimată la un coleg de clasă mai urât".

„(4) Cel mai important (lucru legat de observaţiile mele), este că impactul atractivităţii

fizice se stabileşte încă de la creşă! Micuţii drăgălaşi de trei ani se bucură deja de o popularitate mai mare printre ceilalţi. Şi, din nefericire, anumite trăsături fizice, ca de exemplu supraponderabilitatea, sunt deja recunoscute şi antipatice la această vârstă fragedă.

În timpul adolescenţei problema se amplifică. Nu-i ia prea mult timp fetei atrăgătoare din punct de vedere fizic să creadă că lumea se află la picioarele ei. Băiatul sportiv, bine făcut, îşi dă seama repede că se află în vârf. Ceilalţi se târăsc îmbrăcaţi în blugi şi bretele, îngrijindu-şi coşurile care urmează să dispară. În ciuda felului ciudat în care s-a purtat cu ei Mama Natură, ei speră şi se roagă ca cineva să-i bage în seamă. Ce valoare distorsionată! A judeca valoarea unei persoane după activitatea fizică este într-adevăr o valoare falsă!

2. Inteligenţa. Un alt factor critic în funcţie de care măsurăm valoarea cuiva este inteligenţa înnăscută. Părinţii sunt foarte sensibili şi vulnerabili atunci când copiii lor sunt lipsiţi de anumite capacităţi mintale.

Părinţii sunt creaturi interesante după naşterea unui bebeluş. Aproape că par a fi în competiţie cu ceilalţi părinţi. Ei vor ca bebeluşul lor să fie primul la toate, iar numele jocului este „lăudăroşenie”: îi iese primul dinte (de parcă ar depinde de el!), poate să stea în şezut la 4 luni, spune „Mama” la 5 luni şi merge la 6 luni. De parcă toate acestea îi dau valoare copilului! Cu cât copilul are mai repede toate trăsăturile specifice copilăriei, cu atât va creşte preţuirea noastră

pentru el. Extinzând situaţia, părinţii apreciază valoarea copilului lor în funcţie de capacitatea lui de a-i face să fie văzuţi bine.

Aproximativ 22% din copiii din Statele Unite au coeficientul de inteligenţă între 70 şi 90, o rată ce arată că învaţă încet. În momentul în care aceşti copii au terminat clasa întâi, vor avea deja urme adânci ale simţământului inutilităţii. Un sfert până la o jumătate din copii se luptă cu simţămintele apărute din cauză că nu reuşesc să atingă standardele grupului; aceasta are loc pe parcursul celor doisprezece ani de şcoală.

Copilul care are deficienţe intelectuale poate să supravieţuiască în primii ani păstrându-şi intact respectul de sine, dar, când ajung la şcoală, imaginea se schimbă drastic. În această perioadă el va fi măsurat şi comparat cu colegii de clasă şi nu-i va lua mult să-şi dea seama că nu poate atinge nivelul prietenilor mai strălucitori. Poate că părinţii au putut să-l protejeze până atunci, dar el va experimenta insultele zdrobitoare ale colegilor care vor râde de el şi-i vor pune porecle. Această „nouă lumină" aduce întuneric copleşitor în sufletul lui fraged. El va fi ales ultimul când se joacă un joc, el va fi cel care eşuează sau pierde. Ghiciţi, cine ar vrea să fugă şi să se ascundă de lume? Câte lacrimi tragice au curs în taină!…

Părinţii celor care învaţă mai greu ar trebui să nu mai acorde cea mai mare importanţă rezultatelor de la şcoală, ci, în loc de aceasta, să-şi concentreze atenţia asupra puterilor şi calităţilor copilului. În lumina veşniciei, există lucruri mai importante în viaţă decât notele de zece din

carnet. Acestea îl vor ajuta pe copil să se dezvolte într-o anumită direcţie care va compensa slăbiciunile lui. Adesea, cei care învaţă mai greu lucrează foarte bine cu mâinile. Părinţii înţelepţi îl vor ajuta să găsească ceva ce-i place şi îi vor oferi ocazia să se specializeze. Şi cei care învaţă mai greu au nevoie de sentimente de valoare. Anii care au trecut pot să ne fi umbrit amintirea propriilor experienţe ale momentelor când ne-am simţit groaznic, dar majoritatea dintre noi îşi pot aminti de ruşinea şi umilinţa pe care am simţit-o când am dat un răspuns greşit şi toată clasa a izbucnit într-un râs asurzitor. Îţi aduci aminte de ziua când ai pierdut jocul pentru echipă? Sau de ziua când ai picat la test?

De-a lungul anilor, fiecare copil va experimenta rana respingerii şi a ridiculizării, dar unii copii care nu sunt frumoşi sau inteligenţi trăiesc aceasta în fiecare zi a vieţii lor. Copilul căruia îi lipseşte capacitatea mintală obişnuită poate fi prins într-un vârtej al depresiei, victima pierdută a unei alte valori false create de societate. Valoarea unei persoane nu trebuie măsurată în funcţie de coeficientul de inteligenţă.

3. Alte probleme. Împrejurările care nu pot fi ţinute sub control de unii copii îi predispun la probleme emoţionale. Factori ca deformarea fizică sau ciudăţenia pot aproape să ruineze viaţa unui copil. Posibilităţile financiare pot afecta foarte serios acceptarea copilului de către colegii lui, cu atât mai mult cu cât îmbrăcămintea lui nu se potriveşte cu normele acceptabile. Copilul unei familii sărace sau al unei familii în care părinţii

nu-şi dau seama de presiunea colegilor de a se conforma prin îmbrăcăminte poate ajunge un om respins de societate. Copilul cu febră reumatică sau cu alte probleme de sănătate care-l reţin de la participarea la activităţile unei şcoli normale poate începe să creadă că este deficient.

O gafă sau o greşeală socială făcută în primii ani de viaţă poate să urmărească o persoană, uneori, în toate zilele vieţii. Alţi copii se poate să fi avut alte condiţii sociale, să fi fost crescuţi de părinţi cu descendenţi străini, să fi crescut într-un câmp al unei misiuni sau să fi trăit la sat. Alţi factori care afectează valoarea de sine sunt: creşterea cu un singur părinte, un părinte alcoolic, o soră sau un frate cu probleme fizice sau psihice, faptul că aparţine unei alte rase sau religii. Alţii copii sunt mutilaţi de relaţiile lipsite de dragoste.

Ce poate face un părinte care nu dispune de o baghetă magică prin care să aducă frumuseţe, bogăţie sau talent asupra copilului său? Adesea oamenii consideră, într-un mod naiv, că singurul lucru de care are nevoie copilul este dragostea şi astfel el se va dezvolta într-un mod satisfăcător. Nu! Dragostea nu este de ajuns. Poate că eşti în stare să controlezi factorii din interiorul căminului, dar nu poţi să-i controlezi pe cei din afara căminului tău. Copilul tău trebuie să fie în stare să se descurce bine în ciuda tuturor problemelor care-i apar în viaţă. Niciun medicament sau soluţie nu s-a inventat încă pentru evitarea respingerii venite din afara căminului. Doare când se râde de tine, când eşti umilit, când ţi se pun porecle, când eşti ridiculizat,

ignorat sau ţi se dă peste nas de către ceilalţi.

Niciunul dintre noi nu doreşte ca propriul său copil să experimenteze astfel de incidente. Totuşi, nu prea putem să le prevenim. Datoria noastră nu este să-i protejăm pe copii de rănile produse în viaţă, ci mai degrabă să-i pregătim să accepte rănile inevitabile şi să treacă peste ele cu fruntea sus. Cu alte cuvinte, putem să ne învăţăm copiii să facă faţă valorilor false ale societăţii sau să permită cuvintelor şi reacţiilor celorlalţi să-i distrugă. Cât de important este să-i învăţăm să crească emoţional în ciuda problemelor!

Inferioritatea cauzată de tipurile de probleme pe care le-am discutat poate distruge şi zdrobi complet un individ sau poate fi un stimul care-l determină să se remarce prin realizări şi succes. Astfel de simţăminte îl împing pe om spre împlinire şi realizări deosebite. Nevoia de a arăta că este valoros, de a găsi simţăminte de competenţă îl conduce pe om spre succes.

Exemplul tău va conta foarte mult. Dacă neajunsurile şi greşelile nu te afectează prea mult, vei putea să-l ajuţi pe copilul tău să treacă peste părţile mai dure ale vieţii. Învaţă-l pe copilul tău să-şi amintească de greşeli zâmbind.

Fă-l să înţeleagă că nu vei lăsa ca el sau altcineva să-l subestimeze, începe cu acest mod de a gândi încă de la începutul vieţii şi întăreşte această politică. Oricum, dacă te subestimezi singur, totul se va duce de râpă. Există astfel de comentarii: „Niciodată nu fac nimic bine!” O dispreţuire de sine constantă se poate transforma într-un obicei rău la care e greu să renunţi. Aceia

care au o părere slabă despre ei, de obicei vorbesc în gura mare, cu plăcere, despre nedesăvârşirile lor.

Charlie Brown se plânge adesea cu voce tare prietenilor să-i Dacă el ar învăţa să nu vorbească despre nedesăvârşirile lui, probabil că nimeni altcineva nu le-ar observa. Când Lucy află vreuna, se delectează ridiculizându-l. Succesul serialului „Peanuts” se găseşte în jurul celor doi factori: capacitatea lui Charles Schutz (regizorul n.n.) de a recrea eşecurile şi gafele pe care toţi ni le amintim din copilărie şi identificarea noastră personală cu Charlie Brown.

Bariere împotriva respectului de sine

Majoritatea simţămintelor de insuficienţă pot aduce nefericire în experienţele copilăriei. Adeseori părinţii nu sunt conştienţi de efectele cuvintelor şi acţiunilor lor, şi totuşi acestea determină creşterea şi distrugerea valorii de sine.

Un părinte care critică naşte în copilul său sentimente de respingere. „Ei, prostule! Nu vezi că şurubul ăsta nu se potriveşte aici? Oricine are creier poate să se prindă de asta!” Ţipatul, urlatul şi critica aplicată constant îi spun copilului că nu-l iubeşti sau că nu-ţi pasă de sentimentele lui.

Părinţii care au o părere slabă despre ei înşişi sunt cei care au în mod special o nevoie stringentă de a găsi greşeli în tot ceea ce face copilul lor. În curând, copilul va simţi că îi este imposibil să le facă pe plac părinţilor sau să atingă nivelurile aşteptărilor lor. Când copilul va fi pedepsit şi condamnat şi la şcoală, de către profesori sau colegi, lovitura va fi şi mai dezastruoasă. Vă rog să

luaţi aminte. Sentimentele de neacceptare nu trebuie să fie rostite întotdeauna pentru a fi exprimate. *Lipsa aprecierii şi preţuirii vorbeşte la fel de bine ca şi cum ar fi enunţată verbal*. Indiferent că este rostită sau nu, critica este cea mai obişnuită şi distructivă cauză a unui slab respect de sine.

Atitudinea de dominare şi de conducere a unui adult înseamnă pentru copil că el nu este în stare să ducă la bun sfârşit o slujbă încredinţată decât dacă îl supraveghează părintele. Părintele petrece mult timp spunându-i copilului ce să facă, cum să facă şi când să facă. Un copil căruia i se spune constant ce să facă, îşi dezvoltă puţin controlul interior şi nu are încredere în propriile capacităţi de a-şi îndeplini singur datoriile. Copilul are nevoie de educaţie şi călăuzire, dar nu într-un mod tiranic.

De asemenea, protejarea exagerată sau adăpostirea excesivă îl pot face pe copil să se simtă respins pentru că nu are niciodată ocazia să ia singur hotărâri. În primii ani ai copilăriei poţi să-i controlezi mediul. Dar de la vârsta de aproximativ 3 ani el începe să aibă legături cu alţii – vecini, copilul prietenului tău, colegii de şcoală. S-ar putea să te doară când se va râde de copilul tău, i se vor pune porecle sau va fi ignorat. Prima ta reacţie poate să fie dorinţa de a-l ţine aproape de tine apărându-l, protejându-l şi sufocându-l. Dar o astfel de atitudine nu va face altceva decât să-i inhibe progresul. Creşterea lui emoţională va fi întărită învăţând să facă faţă problemelor mici. Mama care se luptă împotriva vecinilor, se luptă

pentru a-l proteja pe *scumpul* ei de lumea crudă, dar aceasta va inhiba progresul copilului în vederea unei imagini pozitive despre sine. Un astfel de părinte, exagerat de protector, are de asemenea tendinţa de a-l ataca pe profesorul care încearcă s-o disciplineze pe scumpa lui odraslă.

Sau poate că părintele exagerat de protector vrea să arate tuturor cât de mult îşi iubeşte copilul petrecând mult timp cu el. Părinţii sunt sfătuiţi să petreacă mai mult timp cu copiii lor, dar totuşi, ceea ce contează nu este cantitatea, ci calitatea. Cunosc un tată care petrece ore în şir cu băieţii lui făcând proiecte şi jucându-se, şi la suprafaţă pare întruchiparea devoţiunii, dar comentariile lui sună cam aşa: „Nu mai pierde vremea când e rândul tău, John. Grăbeşte-te!”, „Nu ţii bine freza aia. De câte ori să-ţi spun că trebuie s-o ţii aşa!”, „Aş vrea să te uiţi mai atent la fratele tău când loveşte. Trebuie să înveţi că tot corpul trebuie să se întoarcă.”, „E clar c-ai stricat treaba asta din ceară. Trebuie s-o fac din nou de la capăt. Uită-te la mine de data asta. Când faci ceva, învaţă s-o faci bine din prima”. În esenţă, acest tată le spune băieţilor lui că nu sunt competenţi şi, pe măsură ce petrec mai mult timp cu el, băieţii se simt tot mai puţin capabili şi iubiţi.

Totuşi, alţi părinţi arată respingere prin lipsă de interes. De fapt, ei transmit mesajul: „Nu mă mai obosi cu necazurile tale. Am şi eu destule probleme. Grăbeşte-te să creşti şi pleacă din casa asta!” Unele dintre efectele cele mai distrugătoare apar din cauza părinţilor care nu au timp sau care au *fosthandicapaţi* emoţional prin relaţii lipsite de

iubire. Mai mult decât atât, atitudinile noastre de acceptare sau de respingere variază în funcţie de chef. Dacă noi suntem fericiţi, putem să tolerăm un timp mai îndelungat purtarea rea a copilului. În schimb, când am avut o zi grea şi suntem nefericiţi, *coeficientul de acceptare* va coborî la un nivel foarte scăzut.

Unii părinţi sunt mai iubitori şi acceptă mai mult decât alţii datorită firii lor emoţionale. Din moment ce au o părere bună despre ei, posedă o siguranţă interioară. Alţi părinţi nu acceptă pentru că aşa este natura lor şi adesea nutresc păreri rigide despre bine şi rău. Atitudinile noastre de acceptare sau respingere depind de asemenea de locul unde ne aflăm şi de cine este de faţă – vechiul standard dublu. Majoritatea dintre noi sunt înclinaţi să accepte mai puţin când sunt acasă la un prieten, la restaurant, la biserică – oriunde purtarea publică a copilului cade asupra noastră, iar când prietenii ne vizitează, s-ar putea să ne supărăm din cauza unor maniere pe care le-am fi acceptat în alte condiţii.

Mulţi dintre noi cad, într-o manieră nevinovată, în astfel de curse. Noi ne iubim mult copiii, ţinem la ei şi ne-am da chiar viaţa pentru ei. Şi totuşi, în lupta zilnică pentru existenţă, o parte din dragostea noastră dispare.

Cheia este capacitatea de a accepta *copilul* întotdeauna, bineînţeles fără acceptarea a tot ceea *ce face*. La fel cum Dumnezeu urăşte păcatul, ilar iubeşte pe păcătos, tot aşa şi părinţii ar trebui să distingă între comportamentul copilului şi copilul însuşi, dacă doresc ca el să-şi construiască o

imagine pozitivă despre sine. Statisticile arată că un copil îşi întăreşte principiile în minte mult mai uşor prin repetarea unui cântec decât prin învăţarea pe de rost. Una din strofele cântecului „I sus mă iubeşte" învaţă foarte frumos despre dragostea şi acceptarea necondiţionată.

„Iisus mă iubeşte când sunt bun când *fac ceea ce ar trebui*; *Iisus mă iubeşte când sunt rău Chiar dacă-L întristez*!"

Surse ale respingerii de sine în timpul unui seminar pe care-l ţineam în Las Vegas, am început să discutăm despre motivele pentru care părinţii îşi resping copiii. Imediat un părinte a intervenit brusc şi cu voce ridicată: „De ce se discută atât despre respingerea copiilor? Eu nu cunosc niciun părinte care să-şi respingă copilul!"

Un asistent social din cealaltă parte a încăperii a răspuns repede pentru noi, cu la fel de mult zel: „În fiecare zi a vieţii mele am de-a face cu copii loviţi şi abuzaţi. Sunt aici ca să depun mărturie că trăim într-o lume bolnavă şi că mulţi părinţi îşi resping proprii copii din multe motive".

Ann Landers, renumita comentatoare, a confirmat acest lucru. Prin articolul ei din ziar a pus această întrebare: „Dacă aţi lua-o de la capăt, aţi mai face copii?" 70% din cei care au răspuns au spus că, dacă ar fi ştiut ce ştiu acum, nu ar mai fi făcut copii. Cei care au răspuns se împart în patru categorii: (1) părinţi tineri care erau profund neliniştiţi din cauza suprapopulării şi a armelor nucleare, (2) părinţi care declarau că din cauza copiilor căsnicia le-a fost ruinată, (3) părinţi ai unor copii adulţi care au părăsit căminul,

arătând puţină grijă sau preocupare pentru părinţii lor odată ce au plecat, (4) părinţi ai unor adolescenţi aflaţi în situaţii dificile.

Care alte motive sau atitudini pot sta în spatele respingerii unui copil?

1. Timp nepotrivit. Mulţi copii sunt respinşi, neacceptaţi, nepreţuiţi sau neiubiţi aşa cum ar trebui, doar pentru că au apărut la momentul nepotrivit. Poate că prurcul şi-a făcut apariţia prea devreme. Soţul şi soţia erau fericiţi şi de-abia începeau să se cunoască unul pe celălalt. Şi deodată ea rămâne însărcinată. Aceasta poate reprezenta o mare problemă.

Sau poate că afacerile soţului mergeau atât de bine, încât finanţele începeau să se stabilizeze şi păreau roz în viitor. Dintr-odată soţia aduce vestea că vor avea un micuţ. Era momentul nepotrivit; nu pentru că el nu voia un copil sau pentru că nu-i plăceau copiii, ci pentru că acest copil i-a dat pur şi simplu viaţa peste cap.

Când un copil vine la momentul nepotrivit, aceasta îi poate face pe părinţi să-l respingă inconştient. Ei nu îl resping pentru nimic din ceea ce face, pentru nicio caracteristică nedorită sau pentru că nu are valoare, ci îl resping pentru că a apărut la momentul nepotrivit. Alţi factori posibili: faptul că există deja prea mulţi copii în familie, faptul că un copil reprezintă o ameninţare pentru cariera unuia dintre părinţi sau faptul că unul dintre părinţi nu voia să aibă niciun copil.

2. Dezamăgire din cauza sexului copilului. Din moment ce e primul copil şi tata voia băiat, el se poate obişnui greu cu gândul că are o fetiţă.

Acest lucru poate fi atât de important pentru el, încât consideră necesar să o respingă ca fată şi să o accepte ca băiat. Poate că o va striga „băiete”, îi va da o mănuşă de baseball sau de fotbal american sau o va încuraja să fie „unul dintre băieţi”.

Până la un anumit punct, schimbarea rolurilor specifice unui sex este sănătoasă. Există o posibilitate de influenţă reciprocă între tată şi fiică sau între mamă şi fiu, influenţă care este normală şi sănătoasă. Este o încrucişare de roluri. Dar dacă aceste roluri devin neclare şi nedefinite, copilul devine nesigur de identitatea lui sexuală. El se va întreba: „ce ar trebui să fiu?”

Cunoaşterea identităţii sexuale reprezintă o parte importantă a respectului de sine, deoarece un copil nu se poate respecta pe sine dacă nu ştie ce ar trebui să fie: fată sau băiat. El nu se poate respecta pe el dacă nu este sigur de rolul lui în familie.

3. Concepţii greşite despre atitudinile legate de sex. Un copil conceput înainte ca cei doi să fie căsătoriţi suferă uneori din cauza respingerii, chiar dacă părinţii se căsătoresc repede. Adeseori, prezenţa copilului le aminteşte părinţilor de greşeala lor, şi astfel îşi resping copilul. Bebeluşul îi aminteşte mamei cum „băiatul acela” a profitat de ea. Tatăl se întreabă de ce ea nu a putut evita sarcina. Sentimentele de vinovăţie pot conduce la respingerea unui copil, iar copilul simte că nu este valoros pentru că părinţii nu îşi simt propria valoare. Ei transmit asta copilului pentru că nu se pot ierta pe ei înşişi.

4. O responsabilitate în plus. Unele cupluri

sunt atât de imature din punct de vedere emoţional, încât nu sunt pregătite pentru responsabilitatea de a fi părinte. Legaţi de ceea ce au ei de făcut, ei resping un copil care costă bani, le dă de lucru şi are nevoie de timp. Când cea care trebuia să aibă grijă de copil nu vine iar ei trebuie să piardă o afacere foarte importantă în oraş, au o atitudine de respingere faţă de copilul care le-a cauzat această neplăcere. Sunt amar dezamăgiţi atunci când trebuie să renunţe la o vacanţă romantică pe o insulă îndepărtată în favoarea unei taxe de 3.000 de dolari plătită dentistului. Sau şi mai ceplăcut, ei se plimbă prin casă cu un bebeluş cu colici, în timp ce, singurul lucru pe care şi-l doresc cu adevărat este să se distreze, să fie tineri şi liberi.

Aceşti părinţi nu îşi propun să îşi respingă copilul; ei nu îl resping pentru că e rău sau nevaloros, ci pentru că le lipseşte maturitatea de care au nevoie părinţii pentru a întâmpina nevoile serioase de timp şi atenţie.

Alţi părinţi sunt atât de ocupaţi cu treburile lor, încât au puţin timp pentru copil. Tata trebuie să se ocupe de afaceri şi va fi în preajma copilului *dacă* şi *când* are timp, timp *mai mulţi* Din moment ce şi mama are o slujbă cu normă întreagă, în afara căminului, se pare că există puţin timp petrecut împreună. Deşi i se spune că este important şi iubit, copilul începe să-şi dea seama că se află cu trei trepte mai jos decât oricine altcineva din familie. Vă va fi greu să-i faceţi pe astfel de părinţi să recunoască faptul că şi-au respins copilul dar, oricum, respectul de sine al

copilului descreşte.

5. Aşteptări nerealiste. Mulţi părinţi sunt dezamăgiţi, fără a o spune, când copilul lor este atât de obişnuit. Ei au sperat să aibă un copil cu o personalitate şi un talent nelimitat. Multe mame speră ca fiicele lor să fie frumoase şi cunoscute, cu atât mai mult cu cât ele nu au fost. Când fetele nu au niciuna din calităţile dorite, mamele se simt dezamăgite. Astfel de mame trimit rareori mesaje verbale dar permanentele îndemnuri „Aranjează-te!" sau „Du-te la întâlnire din nou" le fac pe fete să-şi dea seama că nu sunt la înălţimea dorită. Taţii care nu au făcut niciodată parte din echipă sau care nu au avut ocazia să studieze la universitate nutresc speranţe secrete ca fiii lor să aibă succes acolo unde ei au eşuat. Nici de această dată nu se spune nimic, dar mesajele nonverbale sunt foarte clare şi evidente. Băiatul înţelege mesajul şi se simte incapabil şi respins.

Un astfel de copil poate avea rezultate bune în unele domenii, dar dacă visurile şi ţintele părinţilor în privinţa lui sunt iraţionale, atunci ei pot respinge un copil foarte valoros. El va creşte cu gândul că nu este valoros pentru că nu a împlinit aşteptările nerealiste ale părinţilor lui. Ce drept au părinţii să ceară un „supercopil" când ei înşişi sunt atât de obişnuiţi?

6. Atitudinile rudelor. În unele familii, rudele îi presează pe părinţi fie să aibă copii, fie să nu aibă copii, când să-i aibă şi cum să-i aibă, cum să-i educe şi cum să nu-i educe. Ei încearcă să comande religia pe care trebuie să o aibă copilul, la ce şcoli să urmeze şi aşa mai departe.

Trebuie să o spunem direct că bunicii şi alte rude pot reprezenta un adevărat dar pentru familie. Familiile de astăzi suferă din cauza lipsei unei apropieri între rude. Copiii sunt lipsiţi de căldura, dragostea, blândeţea, experienţa şi înţelepciunea generaţiei mai vârstnice. Dar în acelaşi timp, părinţii nu trebuie să permită bunicilor să preia educarea copiilor. Deşi Scriptura insistă asupra faptului că părinţii trebuie cinstiţi şi nu neglijaţi, în al doilea capitol al primei cărţi a Bibliei este scris: „De aceea va lăsa omul pe tatăl său şi pe mama sa, şi se va alipi de nevasta sa, şi se vor face un singur trup”. (Gen. 2, 4). Bunicii nu pot determina rezolvarea problemelor amestecându-se şi interferându-se între părinţi şi copii. Gândiţi-vă la posibilele consecinţe. Făcând presiuni asupra părinţilor sau copiilor să se conformeze unei noţiuni preconcepute, poate apărea respingerea copilului de către părinţi sau creşterea dispreţului de sine al copilului.

7. Presiunile sociale. Unele teorii foarte răspândite în lumea de azi îndeamnă cuplurile să nu aibă mai mult de doi copii. Alţi părinţi sunt foarte preocupaţi de foametea de peste tot, de suprapopulare, de sfârşitul lumii sau de posibilitatea ca lumea să fie mistuită într-un război nuclear. Un părinte care acceptă astfel de temeri poate să respingă un copil.

Aţi observat ce stă la baza acestor motive de respingere? *Egoismul*. *El* este rădăcina oricărui păcat, nefericire, neînţelegere în căsnicie, şi a familiilor distruse. Pe măsură ce lucrăm pentru a

deveni părinţi şi soţi mai buni, ne vom maturiza, şi, sperăm, vom lăsa deoparte dorinţele egoiste, trăind pentru binele altora.

Efectul acceptării din partea colegilor

Nu doar părinţii afectează respectul de sine al copilului. Orice persoană care petrece perioade mai lungi de timp cu el îl ajută să-şi determine imaginea de sine. Această persoană poate fi o rudă, un vecin, cea care-i poartă de grijă când părinţii nu sunt acasă, fratele sau sora. Profesorii au influenţă evidentă asupra copilului datorită contactului constant. Chiar dacă copilul nu este la fel de dependent de aceste persoane, în nevoile lui emoţionale, cum este de părinţii lui, le consideră persoane cu care intră permanent în contact şi prin aceasta reprezintă o parte intimă a vieţii zilnice a copilului.

Pe la vârsta de şase ani, când copilul merge la şcoală, el nu mai este total dependent de familia lui. Atunci descoperă că restul copiilor, cei din afara căminului lui, pun preţ pe anumite calităţi. Băieţii consideră importante sporturile, puterea şi curajul. Pentru fete, de obicei, importante sunt înfăţişarea fizică şi personalitatea. Faptul că posedă sau nu aceste calităţi afectează ceea ce simte copilul despre sine.

Fiind înalt, puternic şi bine făcut, Bart va avea un sentiment de preţuire diferit de cel al lui Leonard, care are un corp mai mic şi mai puţin dezvoltat. Leonard simte că nu poate oferi prietenilor ceea ce doresc ei şi, de aceea, consideră că are mai puţină valoare decât Bart. Din moment ce Bart este bun la toate sporturile,

ceilalţi copii se întrec pentru a-l avea în echipele lor, iar părinţii şi profesorii sunt mândri de realizările lui. Prin urmare, Bart se simte mai capabil decât Leonard.

Copilul reacţionează emoţional la creştere, energie, dezvoltare fizică, înfăţişare, putere, inteligenţă, prietenie, îndemânare şi handicapuri. El trage concluzii despre propria persoană, atât comparându-se cu ceilalţi, cât şi observând modul în care ceilalţi îi răspund. Fiecare concluzie va adăuga sau va scoate din simţămintele sale de valoare de sine. Succesele sale din orice domeniu vor avea o mai mare greutate dacă sunt din domeniile pe care el personal le consideră importante. Un băiat de 12 ani poate să fie desăvârşit ca pianist, dar la fotbal să fie „o catastrofă”. Oricum, cântatul la pian înseamnă puţin pentru el dacă pentru prietenii lui nu înseamnă nimic. Fiecare activitate la care participă îi oferă mai multe informaţii despre el. Cluburile, sporturile, grupurile de la biserică, şcoala şi munca, toate acestea se adaugă colecţiei lui de imagini despre sine şi, prin urmare, formării identităţii lui.

Oamenii din afara familiei contribuie la sentimentele de neacceptare ale unui copil. Dar cu cât primeşte mai multă acceptare din partea familiei, cu atât poate rezista mai bine respingerii din afara ei. Astfel, deşi părinţii nu sunt total responsabili de părerea despre sine a copilului, ei joacă un rol foarte important, pentru că felul în care se dezvoltă relaţiile dintre ei şi copil în primii ani, acasă, se pregăteşte terenul pentru viitoarele

reuşite sau eşecuri.

Simptome ale respingerii

Poate că te întrebi în acest moment dacă şi copilul tău ar putea să aibă sentimente de respingere. Pot părinţii să spună dacă un copil se simte respins? Da. Teama de eşec şi de critică domină emoţiile unui copil. Acuzarea şi reproşul îl vor determina să-şi justifice existenţa creând argumente pentru propria apărare. Astfel de teamă şi nesiguranţă îl epuizează pe copil emoţional şi fizic. De aceea, copilul arată anumite semne sau indicii:

Simptome ale unei valori de sine scăzute:

1. Îi lipseşte capacitatea de a lua decizii. Ezită să ia chiar şi hotărâri minore. Se teme să încerce lucruri noi chiar dacă i se oferă ajutor. Când este rugat să facă ceva, spune „Nu ştiu cum să fac”. Nu va cere lucrurile de care are nevoie.

2. Se retrage în închipuiri. Nu participă cu uşurinţă la jocurile şi activităţile celorlalţi. Nu iniţiază contacte cu ceilalţi. Nu se apără prin cuvinte sau fapte. Se teme să pună sau să răspundă la întrebări. Manifestă o atitudine rece şi lipsită de afectivitate. Petrece prea mult I imp singur. Petrece prea mult timp uitându-se la televizor sau citind. Socoteşte drept prieteni reali pe aşa-zişii prieteni.

3. Repetă în mod deliberat o purtare rea. Răneşte, loveşte etc. În mod excesiv. Obişnuieşte să mintă şi să fure. Se răneşte pe sine sau pe ceilalţi. Caută să atragă atenţia făcând lucruri nepermise. Acţionează prosteşte în permanenţă şi îi deranjează pe ceilalţi. Se află într-o competiţie

extremă cu ceilalţi.

4. Încearcă, în mod anormal, să fie pe plac. În mod constant oferă lucruri oamenilor pentru a „cumpăra” afecţiune şi prietenie. Aduce lucruri de acasă pentru a câştiga acceptare din partea profesorilor şi a prietenilor. Întrebă permanent: „Îţi place de mine?”

5. De obicei, plânge uşor. Plânge, face figuri sau scene când nu i se face pe plac. Se plânge: „Lor nu le place de mine” sau „Ei nu vor să se joace cu mine”. Îi este teamă când rămâne cu cea care-i poartă de grijă în lipsa părinţilor, cu o persoană nouă sau cu un profesor.

6. Tensiune. Face pe el în pat. Se dă cu capul de perete sau rama pătuţului. Îşi muşcă unghiile. Se bâlbâie. Poartă o păturică, suzeta sau aceeaşi jucărie peste tot.

7. Se umileşte pe sine şi pe ceilalţi. Strigă după alţi copii „bebeluş” sau „prostănac”. Îi critică şi judecă pe ceilalţi. Dă vina pe ceilalţi când greşeşte. Găseşte scuze pentru purtarea lui rea. Trăncăneşte tot timpul. Spune lucruri ca: „Eu sunt mai bun decât tine”.

8. Caracteristici fizice. Este exagerat de gras. Vorbeşte cu o voce slabă, nesigură. Pare nepăsător şi neglijent. Arată de parcă s-ar prăbuşi. Gura este lăsată în jos şi ochii lui sunt lipsiţi de strălucire. Evită să privească în ochi.

Înainte să tragi concluzii nesăbuite, în timp ce faci un inventar, nu uita, te rog, că un comportament normal variază foarte mult. Nu intra în panică dacă vezi, ocazional, unul sau mai multe simptome la copilul tău. În loc de aceasta,

caută să urmăreşti consecvenţa, modul în care se poartă de obicei, pe o perioadă mai îndelungată de timp. Nu s-a făcut nicio încercare de identificare a *tendinţelor*. Dacă întâlneşti unele din aceste simptome la copilul tău de mai multe ori într-o perioadă de timp, atunci vei dori să cauţi metode pentru a-i îmbunătăţi imaginea de sine.

Te rog, reţine: *Cu cât este mai rău comportamentid unui copil, cu atât este mai mare strigătul lui după acceptare*. Cu cât copilul tău se poartă mai rău, cu cât este mai obositor, retras sau supărător, cu atât este mai înfometat după atenţie şi acceptare. Cu cât apărarea, retragerea şi comportamentul rău sunt mai mari, cu atât mai mare este nevoia. Totuşi, mult prea des, aceste încercări de a se apăra care se agravează îi determină pe părinţi să pedepsească mai mult, să-i corecteze mai mult şi să vorbească negativ despre cel care are nevoie de mai multă dragoste şi reasigurare. Prin înseşi încercările de a se apăra ale copilului, posibilitatea de a câştiga afecţiunea şi acceptarea după care tânjeşte se reduce, şi astfel, atât părintele, cât şi copilul sunt într-un cerc vicios. Majoritatea încercărilor de a se apăra au în spate convingerea copilului că este rău, lipsit de valoare şi că nu poate fi iubit.

Părerile despre sine se pot schimba

Părerea despre sine a unui copil nu este aceeaşi tot timpul, deşi, odată ce s-a stabilit, este greu de schimbat. De exemplu, respectul de sine apare atât datorită faptului că eşti iubit, cât şi datorită faptului că te simţi valoros, dar a fi iubit este mai important – valoarea lui nu va conta

pentru el dacă dragostea lipseşte. Copilul care este convins că nu e bun de nimic va crede doar mesajele care confirmă simţămintele lui. El ignoră celelalte mesaje, pentru că nimeni nu poate crede în acelaşi timp că n-are nicio valoare şi că este într-adevăr valoros. O fată poate crede că este proastă, deşi testele de inteligenţă dovedesc că este deşteaptă. Se poate ca ea să se simtă urâtă, chiar dacă în realitate este frumoasă. Odată ce imaginea a prins rădăcini în mintea ei, ea rămâne mai departe stabilă, deoarece a schimba imaginea despre sine a fetei înseamnă că ea trebuie să renunţe la singura ei identitate pe care a ştiut-o de ani de zile. A trăi cu ceva ce îţi este cunoscut oferă mai multă siguranţă.

Dacă sentimentele de valoare sunt învăţate, moştenite şi exprimate mai degrabă decât moştenite, atitudinile legate de sine se schimbă atunci când persoana trăieşte o experienţă pozitivă legată de oameni şi viaţă. I arinţii care descoperă lipsa respectului de sine la copiii lor descoperă t facă ei le oferă o atmosferă de iubire, de acceptare, iar părerea copilului se va schimba după o perioadă de timp de eforturi serioase. Oricum, cu Cât copilul trăieşte mai mult cu o părere rea despre sine, cu atât mai adânc vor pătrunde rădăcinile dispreţului de sine şi cu atât mai dificilă va fi sarcina de a îndepărta astfel de simţăminte.

Strategii pentru formarea valorii de sine

Dacă observi la copilul tău dificultăţi de acceptare de sine sau dacă doreşti să înrădăcinezi mai bine sentimentele pozitive ale valorii de sine,

următoarele îndrumări te vor ajuta să obţii rezultate pozitive:

1. Recunoaşte existenţa lipsei de acceptare. Dacă ai observat simptome ale respectului de sine scăzut la copilul tău şi dacă te simţi total sau parţial responsabil, prima ta sarcină este să recunoşti acest lucru. Atâta timp cât continui să negi cunoaşterea sau responsabilitatea ta legată de problemă, progresul în relaţia cu copilul sau înrădăcinarea respectului de sine va sta pe loc. Pentru majoritatea dintre noi este greu să ne recunoaştem greşelile, dar acesta rămâne primul pas spre creştere.

2. Găseşte cauza. Se poate să fii complet inconştient că ai sentimente de respingere faţă de copilul tău. S-ar putea să trebuiască să faci o listă cu lucrurile care nu-ţi plac la el: înfăţişare, personalitate, obiceiuri sau capacităţi. Dacă nu îţi plac lucruri legate de el care îţi amintesc de tine sau de partenerul tău, sau dacă nu arată capacităţi ori înclinaţii în domeniile care ar compensa slăbiciunile tale, se poate să fie din cauză că tu nu te-ai acceptat pe tine ca persoană valoroasă sau că nu l-ai acceptat niciodată cu adevărat pe partenerul tău. Dacă-l respingi pentru că nu ai vrut să ai copii, pentru că ai fi preferat alt sex pentru copilul tău sau pentru că simţi că responsabilităţile, treburile casnice neplăcute şi obligaţiile sunt aruncate asupra ta, recunoaşte că egoismul este adevărata oază a neacceptării tale.

3. Cere-i iertare copilului tău. Adesea noi considerăm copiii prea mici pentru a observa anumite vibraţii ale căminului, fie acestea stări de

tensiune sau atitudini de neacceptare. Dar copiii simt într-adevăr aceste lucruri. Nu trebuie să considerăm că am căzut de pe piedestalurilepărinţilor atunci când cerem iertare copiilor. A cere iertare presupune trei paşi: (1) recunoaşte că ai greşit, (2) identifică greşeala făcută şi (3) spune: „A vrea să mă ierţi?” Eu aş spune aşa: „Mark, am greşit într-o privinţă şi trebuie să vorbesc cu tine despre asta. Am făcut o greşeală gravă. N-am avut întotdeauna o atitudine corectă faţă de tine. Când ai făcut asta şi asta, eu am reacţionat aşa şi aşa. Ştiu că ai observat cum m-am purtat. Nu sunt mândră de ceea ce am făcut. Îmi pare rău pentru ce am făcut şi intenţionez să mă port mai bine în viitor. Ai vrea să mă ierţi?” Acest pas vă poate ajuta pe amândoi să aveţi o relaţie mai apropiată.

4. Cere-l iertare lui Dumnezeu. După ce ţi-ai mărturisit lipsurile copilului tău, cere-l iertare lui Dumnezeu pentru atitudinile egoiste pe care le-ai avut faţă de el. Apoi mulţumeşte-l lui Dumnezeu pentru că ţi-a dat acest copil. În cazul în care împrejurările permit, o astfel de rugăciune poate contribui la repararea relaţiei dacă şi copilul este prezent la rugăciune. Recunoaşte că acest copil este un dar special pentru tine şi că Dumnezeu are un scop special pentru el. Acum şi numai acum poţi fi de ajutor copilului tău în vederea unei creşteri pozitive.

5. Ajută-ţi copilul să se specializeze într-un domeniu.

Concentrează-ţi atenţia în direcţia dezvoltării trăsăturilor de caracter, îndemânărilor şi

obiceiurilor copilului tău, lucruri ce vor fi în armonie cu dorinţele lui Dumnezeu legate de viaţa lui. Ajută-l să-şi redirecţioneze orice trăsătură negativă transformând-o într-o calitate pe care este capabil să o folosească. Unii dintre noi (poate majoritatea dintre noi) vor avea nevoie de acest pas înainte. În cazul în care copilul este diferit de cei *normali* sau de grup, în orice privinţă – dacă este prea scund sau prea înalt, prea slab sau prea gras, poartă ochelari, are dinţi sau urechi care ies în evidenţă, dacă are trăsături distine-live sau diferă de ceilalţi în privinţele considerate importante în grupul lui – va avea nevoie de o *specializare*.

Având o specializare, slăbiciunile lui vor fi contrabalansate şi-l vor ajuta astfel să-şi fructifice puterea. Specializarea va fi ceva ce-l va ajuta să *compenseze* momentele în care prietenii îl resping. Şi vor exista momente în viaţa copilului tău când va fi respins de grup, chiar dacă tu te vei strădui să-l protejezi.

Dacă ai un fiu care este mic de înălţime pentru vârsta lui sau care nu este bun la sport (atât aspectul fizic cât şi abilităţile sportive sunt importante pentru partea masculină), caută-i o preocupare într-un domeniu special. Dacă ai o fiică prea grasă şi care poartă ochelari, ajut-o să-şi găsească o preocupare într-un domeniu special pentru a-şi forma sentimente de acceptare. Ar putea să aibă rezultate foarte bune la înot, cusut, desenat sau scris. La vârsta de 8 – 9 ani, el sau ea trebuie să aibă dezvoltată ca specializare o îndemânare sau abilitate. Când grupul îl va

respinge, copilul tău va suferi, dar în acelaşi timp va putea să spună: „Bine, voi nu mă acceptaţi. Voi râdeţi şi vă distraţi pe seama mea. Dar eu pot să fac ceea ce voi nu puteţi”. Specializările trebuie să se schimbe uneori odată cu vârsta dar fiecare copil are nevoie de o specializare care să-l susţină în momentele dure ale vieţii.

6. Exprimă-ţi zilnic, în mod verbal, acceptarea faţă de copilul tău. Aceasta nu înseamnă că îl vei lăuda pentru orice cuvânt sau acţiune mică, dar înseamnă că vei vorbi întotdeauna pozitiv despre el, mai ales în prezenţa lui.

Reîmprospătează comportamentul bun al copilului tău comentând cu voce tare: „Îţi mulţumesc pentru că ţi-ai adus aminte singur să-ţi schimbi hainele când vii de la şcoală, fără să ţi se spună. Apreciez lucrul acesta”. Continuă aceste atitudini făcându-i cu ochiul sau îmbrăţişându-l şi astfel i-ai demonstrat copilului tău că-l accepţi, folosind un limbaj pe care-l poate înţelege. Evită laudele goale, dar caută zilnic ocazii în care să-ţi exprimi verbal preţuirea adevărată pentru realizările şi comportamentul copilului tău.

Evită să-l compari cu ceilalţi, cu fraţi, surori, vecini, copii, prieteni de la şcoală, tata, rude sau cu tine când erai de vârsta lui. Să-ţi placă de copilul tău aşa cum este. Spune pe nume acelor domenii în care îţi împlineşte speranţele şi visele. Una dintre cele mai mari nevoi ale unui copil este să audă cuvinte pline de semnificaţie, cuvinte de acceptare a lui ca persoană, nu doar a lucrurilor pe care le face.

Copilul respins

Probabil copilul tău suferă din cauza respingerii atât la şcoală, cât şi din partea prietenilor din cartier. Episoade cu lacrimi şi plângeri de genul ca: „Copiii nu mă plac” apar aproape zilnic. Cum ar trebui să reacţionezi faţă de o astfel de problemă?

Părintele tipic i-ar spune că nu ar trebui să se simtă aşa. Se poate ca unii părinţi să-l ocărească pentru că gândeşte aşa. Evită astfel de greşeli. Încurajează-l să-şi exprime durerea. Spunându-i că nu ar trebui să se simtă aşa îl vei face doar să-şi inhibe sentimentele, să nege ceea ce trăieşte. În loc de aceasta, foloseşte metodele de ascultare activă pe care le vei învăţa în următorul capitol. Nu încerca să rezolvi problema, nu în acest moment. Acum el este prea supărat pentru a-ţi asculta soluţiile. Dar cu cât copilul îşi exprimă mai devreme simţămintele, cu atât mai mult vor creşte posibilităţile de a descoperi adevărata sursă a problemei.

Trebuie să fii în stare să determini cauza – rădăcină a problemei printr-o ascultare activă. Apoi vei putea să cauţi o soluţie care să-l ajute pe copilul tău să găsească o metodă, indiferent care, necesară pentru a primi acceptarea din partea prietenilor, acceptare de care are nevoie disperată şi după care tânjeşte.

Îi lipseşte copilului tău vreo capacitate sau vreun atribut care i-ar putea face pe ceilalţi să-l respingă? Există ceva la el care determină astfel de sentimente? Este copilul tău exagerat de sensibil? Deşi niciodată nu pui aceste întrebări cu voce tare, caută răspunsurile.

Continuă să-l înveţi pe copilul tău cum să le fie prieten celorlalţi. A putea să-l inviţi pe unul dintre prietenii lui pentru a putea petrece puţin timp acasă la voi sau aţi putea merge la un picnic cu familia. Acest lucru ar putea încuraja dezvoltarea unei prietenii adevărate.

Când copilul tău este prea sensibil, aceasta denotă respect de sine scăzut. Lucrează împreună cu copilul tău pentru a dezvolta o anumită specializare care poate fi o abilitate ce compensează atunci când este respins. Învaţă-l mai degrabă să înfrunte situaţia, decât să se plângă!

Fericirea înseamnă să ai o părere bună despre tine

Persoana cu care trebuie să începi ca să-l ajuţi pe copilul tău să aibă o părere bună despre el eşti *tu*! Tu eşti un model pentru copilul tău, şi el simte foarte repede lipsurile tale. Dacă ai sentimente reduse ale valorii de sine, el se va contamina de la tine ca de un virus ucigător. El gândeşte „Mama şi tata se consideră inferiori. Cred că trebuie să mă consider şi eu la fel”. Astfel, părinţii îi predispun pe copiii lor să accepte aceleaşi păreri şi valori distorsionate, sau presupuneri născute chiar din propriul lor respect de sine scăzut.

Respectul de sine scăzut trece adesea de la o generaţie la alta, de la străbunic la bunic, de la părinte la copil, ca într-un lanţ. Cu fiecare generaţie creşte severitatea maladiei şi în acelaşi timp creşte şi numărul celor care suferă din cauza ei. Documentele cazurilor istorice arată că

tendinţele de sinucidere (sinuciderea este rezultatul final al unei perioade lungi de dispreţ de sine) urmează liniile familiale. Dacă părinţii nu iau măsuri concrete de înlăturare a spiralei vicioase, propriul lor respect de sine scăzut îi poate *handicapa* chiar şi pe cei nenăscuţi încă.

Cu cât vom înţelege şi percepe mai bine efectele larg cuprinzătoare ale respectului de sine scăzut, cu atât vom conştientiza mai mult cauzele care determină majoritate*aim bolnăvirilor* sociale. Acesta reprezintă un factor fundamental pentru îmbolnăvirea mintală, alcoolism, sinucidere, dependenţă de droguri şi crime. Mai mult, rata divorţului aflată în creştere şi ruperea majorităţii relaţiilor umane continuă să evidenţieze mai tare. Formarea unor sentimente pozitive de valoare în noi şi în copiii noştri este singura scăpare din aceste dileme dezastruoase.

O poţi face!

Prin harul lui Dumnezeu *este* posibil să-ţi reprogramezi acea greşită imagine de sine. Vezi tu, Dumnezeu îţi dă puterea să îndeplineşti dorinţa Lui cu tine şi imaginea ta să fie după voia Lui pe măsură ce priveşti la El, la Cuvântul Său. Scriptura argumentează astfel: „Dar noi toţi… reflectăm ca nişte oglinzi slava Domnului. Suntem schimbaţi într-o splendoare mereu crescândă după chipul Lui, iar schimbarea vine de la Domnul”. (2 Corinteni 3, 18, traducere după versiunea americană Phillips, n.tr.)

Unei fete îi era greu să ia note mari la şcoală. Îndreptându-şi respectul de sine scăzut către Dumnezeu, în cele din urmă a înţeles esenţa

versetului 18 din 2 Corinteni. În fiecare zi ea îşi repeta aceste cuvinte transformatoare: „Pot să fac totul prin Hristos care mă întăreşte.”, „Este mai mare Cel ce este în mine decât cel ce este în lume.”, „Sunt mai mult decât câştigătoare prin Cel care mă iubeşte”. De asemenea, ea continua să-şi amintească sieşi: „Cineva împreună cu Dumnezeu înseamnă majoritatea. Pot să o fac!”

Orice lucru hrănit direct din subconştient este acceptat ca adevăr. Nu există loc pentru îndoială. Campania de reprogramare a adolescentei a avut succes total. În câteva săptămâni, modul ei de viaţă a făcut o întorsătură de 180 de grade în bine! Dacă înainte simţea că nu e bună de nimic, acum dobândea un respect de sine mai ridicat. Ea era sigură că Dumnezeu îi oferea din slava Sa pentru a putea arăta în ea scopul şi imaginea Lui.

Şi tu poţi avea succes!

Să facem inventarul

Este timpul să facem un inventar intim al climatului emoţional din căminul tău. Dacă nu faci acest efort acum, va trebui să plăteşti o taxă mai mare de inventar mai târziu. Ai creat o atmosferă de acceptare în care copilul tău poate nutri sentimente pozitive de valoare? Ai demonstrat acceptarea printr-un limbaj înţeles de copilul tău? Căminul tău contribuie la clădirea sau distrugerea valorii de sine? Ai îndeplinit nevoia emoţională de acceptare a copilului de astăzi? Îţi poţi respecta copilul pentru ceea ce este sau ai nevoie de ceva de mare valoare făcut de copilul tău înainte ca el să-ţi câştige aprobarea? E nevoie ca el să te facă

să te simţi mândru înainte ca tu să-l poţi accepta? Contribuie familia ta în mod regulat la dezvoltarea valorii de sine a fiecărui membru al familiei? Cum va privi copilul tău, în anii care urmează, înapoi la moştenirea valorii la care contribui acum?

Fericirea înseamnă o părere bună despre sine, iar cel mai mare dar pe care îl poţi oferi copilului tău este un respect de sine sănătos. Cuvântul *dragoste* poate fi înţeles mai profund acum. Dragostea este temelia de neclintit a fericirii căminului.

Capitolul 3

Seamănă un mod de comunicare deosebit şi vei culege un copil deosebit

Majoritatea părinţilor din zilele noastre consideră ruptura dintre generaţii inevitabilă, şi totuşi ei recunosc că temelia pentru o disciplină corespunzătoare şi pentru stabilirea unui sistem de valori sănătos este o comunicare corespunzătoare. Ei doresc să păstreze canalele de comunicare deschise sau să le deblocheze pe cele blocate. Dar cum? Deşi nu există o formulă standard care să aducă succes de fiecare dată, există totuşi principii şi îndrumări care pot fi urmate de părinţi.

Mai întâi de toate, este important să stabilim ce este comunicarea, ce nu este şi ce poate aştepta un părinte de la ea. Unii părinţi confundă contactul verbal cu comunicarea. Ei cred că dacă buzele lor sau buzele copiilor lor se mişcă, ei comunică. Dar comunicarea este un drum cu două sensuri, „se oferă şi se primesc informaţii” (Webster’s New World Dictionary). Comunicarea

constă în primirea informaţiilor la fel de deschis şi binevoitor cum sunt oferite.

Adeseori copiii se plâng că nimeni nu-i ascultă, că nimeni nu înţelege ceea ce simt ei, că sunt cicăliţi tot timpul şi mulţi părinţi joacă rolul unor sergenţi care comandă trupe cu care fac instrucţie. Nu e de mirare că astfel de părinţi sunt respinşi şi nu pot comunica eficient cu copiii lor.

Cercetările şi psihologii au găsit tehnici pentru o comunicare mai eficientă, tehnici pe care părinţii le pot folosi în cămin pentru a deschide căile blocate ale comunicării. Una dintre descoperirile cele mai importante se referă la o atitudine pe care părinţii trebuie să o aibă înainte de a începe comunicarea. Atitudinea aceasta se numeşte „acceptare”.

Majoritatea dintre noi consideră că, în vederea dezvoltării caracterului copilului nostru, trebuie să-i spunem ceea ce nu ne place la el. Ne încărcăm discursul cu predicuţe, sfaturi şi porunci – şi toate acestea transmit neacceptare. În multe familii, comunicarea verbală constă doar în critici. Lauda, aprecierea, împreună simţire şi fericirea sunt rareori exprimate. Unii părinţi chiar o spun deschis: „De ce să vorbesc despre purtarea lui bună? Face exact ce i-am cerut eu să facă!” Din cauza unor astfel de predicuţe, unui copil îi este mai uşor să-şi păstreze părerile şi sentimentele doar pentru el. Critica îl face pe copil să se apere; astfel, pentru a evita şi alte complicaţii, el se retrage într-o lume tăcută acasă şi comunică doar cu colegii şi prietenii bine aleşi. Îi este uşor să le vorbească pentru că ştie că orice ar spune, va fi

acceptat.

Institutul american de relaţii familiale (The American Institute of Family Relations) raportează rezultatele sondajelor de opinie legate de comentariile pozitive sau negative aduse copiilor. Mamele au ţinut evidenţa remarcilor negative şi a celor pozitive făcute copiilor. Rezultatele arată că la fiecare remarcă pozitivă apăreau zece remarci negative. Cu alte cuvinte, 90% din totalul comunicării era negativ.

Aparent, profesorii stau puţin mai bine. Un sondaj pe trei ani făcut în oraşul Orlando din Florida arată că în şcolile publice 75% din profesori aveau atitudini negative. Acelaşi studiu arată că fiecare comentariu negativ avea un efect atât de distrugător asupra imaginii de sine a copilului, încât era nevoie de patru comentarii pozitive pentru a îndepărta efectul celor negative.

Părinţii recunosc faptul că cei mici au urechi ascuţite, şi totuşi adeseori ei trăncănesc într-un mod insensibil despre copiii lor chiar în prezenţa acestora. Spre exemplu, o prietenă a mea avea o fată de 8 ani cu care nu prea se înţelegea. Permanent ea se plângea spunând cât de *imposibilă* este Becky, adesea chiar şi când Becky putea să o; iudă. Astfel de replici permanente o încurajau pe Becky să-şi formeze o imagine mintală despre sine, care pentru ea însemna *sunt imposibilă*. Din acel moment, imaginea de sine urma să-i influenţeze comportamentul acasă, la şcoală, la locul de muncă, şi urma să o afecteze în modul cel mai distructiv şi vizibil.

În timpul seminariilor, eu şi Harry suntem

asaltaţi de părinţii care ne cer părerile cu privire la comportamentul copiilor lor. Ei încep: „Ronnie a făcut asta şi asta” în nişte propoziţii rapide ca fulgerul. În acest timp, Ronnie stă şi ascultă cu ochii mari. Uneori părinţii par să uite cât de mult îşi distrug copiii! După ultima descriere a lui, făcută de mama, Ronnie va adăuga un alt detaliu imaginii mintale pe care şi-o construieşte despre sine. Cu cât astfel de scene se repetă mai des, cu atât mai înrădăcinată va fi imaginea negativă de sine şi va deveni o parte constantă a psihicului.

Este un act de iubire acela de a accepta pe cineva aşa cum este, pentru că a te simţi acceptat înseamnă a te simţi iubit. Când te simţi iubit, creşti la minte şi la trup, şi acest sentiment reprezintă o forţă terapeutică efectivă în vederea refacerii de pe urma vătămării psihologice şi fizice. Când o persoană se simte cu adevărat acceptată de cineva, atunci se poate gândi uşor la schimbare, la modul cum doreşte să crească, să fie altfel sau să devină mai eficientă. Acceptarea o face în stare să conştientizeze capacităţile pe care le are, dar acceptarea trebuie demonstrată pentru a fi simţită.

Acceptarea – oxigenul familiei

Putem comunica sentimentele şi atitudinile noastre de acceptare faţă de copil în mai multe feluri. De multe ori căile de comunicare dintre părinte şi copil sunt aspre, deoarece copilul observă sentimente de respingere. În consecinţă, copilul se va reţine să-şi exprime adevăratele sentimente şi gânduri pentru a se proteja de suferinţă. Şi nu este destul ca părintele *să simtă* el

însuşi că îşi acceptă copilul. El trebuie să fie în stare să transforme aceste sentimente de acceptare într-un limbaj pe care copilul să-l înţeleagă uşor. Una dintre metodele cele mai simple de a transmite acceptarea este prin a spune: „Înţeleg la ce te referi”. Sau „înţeleg ce vrei să spui”.

Mesajele nonverbale sau *limbajul trupului* – gesturi, poziţii, expresii faciale, tonul vocii – vorbesc adesea mai tare şi mai clar decât vocea. O strâmbătură, un oftat, o uşă trântită pot da pe faţă sentimentele înainte de a fi rostite cuvintele. Multe mesaje nonverbale pun bariere chiar înainte de începerea conversaţiei.

Neîntreruperea – o altă metodă de a exprima acceptare – poate fi arătată copilului permiţându-i să se joace sau să participe la o activitate fără să-l întrerupi. A-l întrerupe pe copil, a-i da instrucţiuni, a face sugestii sau a oferi ajutor în timp ce copilul este angajat într-o activitate reprezintă metode prin care îi arăţi copilului că nu ai încredere în capacităţile lui. Să spunem că tatăl îl observă pe Stevie cum se joacă cu un set de construcţie. Se poate ca tatăl să observe greşeala apărută în construcţie. În orice caz, dacă tatăl îl opreşte pe Stevie şi corectează greşeala, Stevie poate deveni refractar şi descurajat. „Nu pot să-i fac niciodată pe plac tatălui meu. Ce rost are să mai încerce?” Se poate ca tatăl să nu fi dorit să transmită un mesaj de respingere, şi totuşi a făcut-o. Adeseori anumite forme de alăturare, participare sau controlare sunt de fapt încercări ale părinţilor de a-i ajuta pe copii să răspundă aşteptărilor lor.

Neamestecul în astfel de situaţii determină gânduri pozitive şi întăritoare ca acestea: „Am încredere în capacitatea ta de a încheia această sarcină într-un mod satisfăcător”. Când te amesteci, arăţi neacceptare; când intervii, arăţi acceptare. Ambele variante afectează valoarea de sine fie negativ, fie pozitiv. O ascultare pasivă care arată interes poate comunica de asemenea acceptare. Diferenţa între ascultarea pasivă şi cea activă constă în scopul pentru care asculţi. Ascultarea pasivă arată că în timp ce asculţi comunici acceptare, şi asta nespunând nimic sau spunând foarte puţin. Consilierii profesionişti folosesc adesea această tehnică pentru a-l încuraja pe pacient să se deschidă. Nu sunt exprimate comentarii critice, ci doar acceptare. Iată un exemplu scurt de ascultare pasivă:

Copilul: „Mami, astăzi în pauză profesoara n-a vrut să mă lase afară să mă joc”.

Mama: „Chiar aşa?”

Copilul: „Da. M-a pus să rămân în clasă şi să fac o compunere”.

Mama: „Hm…”

Copilul: „Şi totuşi mi-am terminat tot ce am avut de făcut pentru că am rămas în urmă”.

Mama: „Bine”.

Copilul: „De azi încolo n-o să mai rămân în urmă”.

Mama: „Dragul meu, mă bucur să aud asta”.

Mama ar fi putut să spună: „Ce-ai mai făcut de data asta?” sau „O s-o sun pe d-na Collins şi o să discut despre asta”. Astfel de declaraţii l-ar închide pe copil. Ascultarea pasivă i-a permis

copilului să se deschidă, să discute despre situaţie şi să facă un pas înainte, rezolvând singur problema. Ascultarea pasivă a mamei, alături de limbajul trupului, au demonstrat interesul şi acceptarea sentimentelor copilului ei.

Puţini părinţi s-au purtat aşa. Se pare că ei cred că este de datoria lor să corecteze, să respingă, să sfătuiască, să spună din nou sau să reinterpreteze tot ceea ce le spune copilul. Acest fel de ascultare îi semnalizează clar copilului că nu-i poţi accepta relatările şi sentimentele pentru ceea ce sunt. Expresii simple, folosite în ascultarea pasivă, ar putea fi: „Ce interesant!”, „O…” sau „Chiar aşa?” Atunci când copilului i se permite să-şi exprime sentimentele într-o atmosferă de acceptare, el poate mult mai uşor să se îndrepte spre rezolvarea problemei din proprie iniţiativă.

Oricum, părinţii nu pot tăcea prea mult într-o relaţie bună. Un copil doreşte un fel de suport verbal, iar tipul de răspuns pe care-l primeşte va determina sau nu deschiderea sa către părinţi. Un răspuns verbal eficient este invitaţia *spune-mi mai mult*. Acest fel de comunicare este o uşă deschisă care nu comunică o evaluare critică a ceea ce copilul încearcă să spună, ci pur şi simplu îl invită pe copil să spună mai mult despre subiectul respectiv. Astfel de invitaţii pot fi: „Vorbeşti serios?”, „Ce interesant!”, „Mă bucur să aud asta”, „Bine!”, „Excelent!”, „înţeleg!”

Invitaţii de felul *spune-mi mai mult*, pot fi: „Sună bine!”, „Spune-mi mai mult”, „Văd cât e de important pentru tine”, „Spune-mi mai multe

despre asta”, „M-ar interesa s-aud ce spui tu despre asta” sau „Aş vrea s-aud punctul tău de vedere”.

Astfel de răspunsuri dovedesc interesul faţă de copilul tău, faptul că el are dreptul să-şi exprime sentimentele, faptul că ai putea învăţa de la el, că ai dori să-i auzi punctul de vedere şi că ideile lui sunt importante pentru tine. De asemenea, ele păstrează conversaţia voastră. Lui nu i se va părea că vrei să preiei controlul în conversaţie şi să începi predicuţele, sfaturile sau ameninţările. Răspunsurile pe care le vei primi în urma invitaţiilor *spune-mi mai mult* s-ar putea să te surprindă, pentru că aceasta încurajează persoana să discute, să participe, să se apropie şi să împărtăşească sentimente.

Oricine ar răspunde favorabil unor astfel de atitudini. Te simţi bine când ceilalţi te respectă, te fac să te simţi valoros şi îţi arată că ce ai de spus este interesant, iar copiii nu sunt altfel. Este nevoie să oferim copiilor noştri mai multe ocazii de a se exprima.

Părinţii care doresc să deschidă comunicarea cu copiii lor trebuie să se pregătească să audă unele lucruri destul de alarmante. Ce fel de ascultător eşti dacă asculţi numai lucrurile bune şi frumoase? Copiii simt nevoia să-şi împărtăşească bucuriile, dar au de asemenea nevoie de cineva căruia să-i împărtăşească problemele, neliniştile inimii, temerile, eşecurile, cineva care să nu spargă şi să fărâme, care să nu învinovăţească.

Mai mult decât a lua cunoştinţă, *în trecere*, *de sentimentele copilului tău* înainte de a putea

învăţa cum să ascultăm, noi trebuie să înţelegem sentimentele copiilor. Să zicem că Sue aleargă la tine şi zice: „Mai bine n-aveam nicio soră! E doar o gură-spartă!”. S-ar putea ca tu să răspunzi: „Sue! Ce lucru urât ai spus! Ştii că de fapt tu o iubeşti!”. Tocmai ai negat sentimentele lui Sue. Nu ar fi fost mai bine dacă ai fi pătruns în sufletul ei şi i-ai fi uşurat accesul de gelozie?

Adesea când copiii ne împărtăşesc emoţiile lor, noi ne apucăm să le spunem cum ar trebui şi cum nu ar trebui să simtă, de parcă prezentările noastre logice le-ar putea şterge sentimentele! Acţionăm aşa pentru că am fost învăţaţi că sentimentele negative sunt rele şi că nu ar trebui să le avem. Ca rezultat, ne simţim mai puţin valoroşi şi maturi când se nasc astfel de sentimente în noi. Totuşi, sentimentele negative fac parte din viaţă. Nu putem trăi zi de zi fără a avea conflicte, iar conflictele provoacă emoţii, sentimente. Din păcate, majoritatea părinţilor nu ştiu cum să se poarte cu astfel de sentimente sau cum să-i ajute pe copiii lor să-şi canalizeze sentimentele intense.

Puţini oameni înţeleg că cea mai rapidă metodă de a scăpa de emoţiile negative este să le exprimi. Dacă le înmagazinăm în interiorul nostru, ele pot da naştere unei amărăciuni care duce la resentiment şi care va erupe mai târziu prin manifestări nesănătoase. Bill Gothard, conferenţiar şi teolog în Conflicte de bază ale Tineretului (Basic Youth Conflicts), povesteşte istoria unui băieţel

I

care a spus: „Tata m-a pus să stau jos, şi am stat; dar în interiorul meu eu stau tot în picioare!”. Spunându-le copiilor să se liniştească, să nu mai fie supăraţi sau să-şi reprime sentimentele, îi îndepărtăm de noi. Aceasta le spune că o parte din ei, ceea ce simt, este inacceptabil, şi că sunt persoane groaznice dacă au sentimente rele. Prin urmare, dacă în mod repetat ei se străduiesc să-şi ascundă aceste sentimente chiar şi de ei înşişi, reprimarea sentimentelor va face dezastru în privinţa respectului de sine.

Când emoţiile ies la suprafaţă, ascultă-l cu înţelegere, acceptă-i sentimentele şi oferă soluţii acceptabile cum ar fi sporturi active, hobby-uri, muzică, scenete sau chiar lucrează ceva împreună cu el.

Discutând despre ascultare

Invitaţiile pentru comunicare deschid uşa pentru o înţelegere reciprocă, iar părinţii trebuie să ştie cum să păstreze uşa deschisă. *Ascultarea activă* este o excelentă metodă în vederea acestui scop. Nu doar că informaţiile sunt spicuite prin ascultarea activă, dar, mai important, pot fi înţelese adevăratele sentimente din spatele cuvintelor. Ascultarea se foloseşte cel mai bine când părintele culege punctele cheie atunci când copilul trece printr-o problemă sau printr-o tulburare emoţională. Părintele ar trebui să asculte, să găsească ceea ce este în spatele problemei (sentimentele) şi să reformuleze sentimentul în aşa fel încât să nu existe o înţelegere greşită. Când crezi că ai înţeles, spune ideea în cuvintele tale şi transmite-o celuilalt

pentru a te verifica. Dacă nu ai identificat corect sentimentele copilului, el va spune de obicei „Nu, nu asta am vrut să spun!” şi te va corecta. Din când în când, va fi necesar ca tu să-l provoci cu blândeţe pentru a scoate la iveală sentimentele din spatele cuvintelor. Invitaţiile *spune-mi mai mult* şi întrebările prietenoase vor fi de mare folos.

Pe măsură ce copilul se adânceşte tot mai mult în problema pe care o trăieşte, trebuie să-ţi ţii în frâu impulsul de a rezolva problema sau de a-i spune ce să facă. Oricine se află în strânsoarea unei probleme emoţionale nu poate gândi lucid, aşa că ajutându-ţi copilul să-şi exprime problema cu voce tare, îl ajuţi de fapt să facă faţă sentimentelor negative într-o manieră pozitivă. Copilul tău va învăţa, de asemenea, că sentimentele lui sunt în siguranţă cu tine şi că tu eşti lângă el, stabilind o legătură solidă.

Iată câteva exemple de părinţi care au înţeles ce înseamnă ascultarea activă:

Exemplul 1:

Copilul: „Joanie mi-a luat cartea şi mi-a ascuns-o. Mă enervează aşa de tare că îmi vine să o bat”.

Părintele: „Eşti supărat din cauza asta. Asta nu-i joacă: să-ţi ia cartea şi să ţi-o ascundă…”

Copilul: „Chiar că nu e”.

Exemplul 2:

Copilul: „De când s-a mutat Eddie, nu am cu cine să mă joc. Toată ziua n-am ce face. Sunt aşa de plictisit!”

Părintele: „Eşti singur de când s-a mutat

Eddie. Nu e plăcut să-ţi pierzi cel mai bun prieten şi să simţi că n-ai pe nimeni cu care să te joci”.

Copilul: „Aşa e. E groaznic. Şi n-o să găsesc niciodată un prieten aşa de bun ca Eddie”.

Exemplul 3:

Adolescenta: Tată, când erai adolescent şi aveai întâlniri, ce fel de fete te interesau? Ce te atrăgea cel mai mult?”

Tatăl: „Se pare că te interesează ce fel de partener de întâlnire vei fi”.

Adolescenta: „Da. Uite, am 14 ani şi n-am avut o întâlnire adevărată cu un băiat. Toate prietenele mele au avut”.

În fiecare dintre aceste exemple, părinţii au decodificat corect sentimentele aşa cum au fost indicate de copil. Dar nu este întotdeauna uşor să identifici exact acel sentiment.

Dr. Haim Ginott, în best-sellerul său *Between Parent and Child* (între părinte şi copil), accentuează de asemenea importanţa căutării semnificaţiilor ascunse. Exemplul său clasic se referă la un băiat care vizitează pentru prima dată o grădiniţă. „Cine a făcut tablourile alea urâte?” a întrebat copilul.

Mama a încercat să-l facă să tacă, dar profesorul a intervenit şi a explicat: „Aici nu trebuie să pictezi tablouri frumoase. Poţi să pictezi tablouri urâte dacă vrei”.

Apoi băiatul a întrebat: „Cine a stricat pompa asta de incendiu?”

Mama a răspuns: „Ce contează pentru tine cine a stricat-o? Tu nu cunoşti pe nimeni aici”.

Profesorul a răspuns: „Jucăriile sunt pentru

joacă. Uneori se strică. Se întâmplă”.

În fiecare caz, spune Dr. Ginott, băiatul voia de fapt să ştie ce li se întâmpla copiilor care desenau mai urât şi stricau jucării. Mama a perceput cuvintele şi întrebările, dar nu sentimentele din spatele lor. Profesorul a intuit sentimentele din spatele întrebărilor şi apoi a dat copilului asigurările necesare.

În următoarele exemple, mama foloseşte efectiv ascultarea activă pentru a o ajuta pe Natalie să se deschidă, să gândească problema singură, să îşi facă o evaluare ei şi prieteniei ei, şi să înceapă rezolvarea problemei.

Natalie: „Am ieşit din nou cu Jim Harder aseară, şi este într-adevăr băiatul cel mai deosebit pe care l-am întâlnit. Îmi place de el cu-adevărat. De fapt (face o pauză cântărindu-şi cuvintele)… aş putea chiar să mă mărit cu el!”

Mama: „Vorbeşte-mi despre el”. (O uşă deschisă)

Natalie: „Este atât de atent şi manierat! Mă tratează ca pe o regină! Nu e deloc ca golanii de pe la şcoală”.

Mama: „Te-a făcut să te simţi bine faptul că ai fost tratată ca o doamnă”.

Natalie: „A, da! Am ieşit cu el doar de câteva ori, dar aseară când eram împreună, ştii, mi-a aşezat scaunul la masă, m-a ajutat să-mi pun pardesiul şi chiar mi-a deschis uşa de la maşină!”

Mama: „Se pare că te-ai bucurat mult de aceste atenţii!”

Natalie: „Chiar m-am bucurat. E pur şi simplu nemaipomenit şi e un bun partener de

conversaţie. Niciodată nu am epuizat subiectele de conversaţie. Aş putea să discut cu el ore întregi”.

Mama: „Chiar te simţi bine după ce ai discutat cu el, hm?” Natalie: „Da, mă simt deosebită când sunt cu băiatul ăsta, da’ ştii ceva, mamă? A spus totuşi ceva ce m-a deranjat puţin. Nu are de gând să termine liceul. Lucrează la un magazin în capătul de sud al oraşului şi spune că preferă să lucreze decât să meargă la şcoală, pentru că are un loc bun de muncă”.

Mama: „Se pare că nu ştii dacă face ce e mai bine”. Natalie: „Da, m-am întrebat asta. Totuşi, parcă toată lumea ar trebui să termine măcar liceul. Nu trebuie ca toţi să meargă la facultate, dar eu întotdeauna mi-am propus să merg la facultate. Mă întreb cum ar decurge lucrurile în căsnicie dacă soţia ar merge la facultate iar soţul renunţă la liceu…”

Mama: „Se pare că ai nişte semne de întrebare serioase în privinţa asta”.

Natalie: „Ei, nu e prea grav, dar e totuşi ceva la care mă gândesc. Şi ştii ce mi-a mai spus? Că mă îngrijorez cam mult. El crede că e lotul în regulă dacă-ţi ajuţi prietenii cu câteva răspunsuri la examen”. Mama: „Tu nu eşti prea sigură de asta, mi se pare”. Natalie: „Ei, ştiu că merge de fiecare dată, dar, de fapt, nu e deloc cinstit, cel puţin faţă de cei care nu înşală. Poate că ei sunt cei care câştigă până la urmă, chiar dacă notele lor sunt mai mici. Ei bine, trebuie să m-apuc de teme pentru că Jim mă sună mai târziu şi vreau să am destul timp ca să discut cu el”.

Pe parcursul acestui schimb de ascultare activă, mama şi-a lăsat deoparte propriile-i gânduri şi sentimente pentru a asculta sentimentele lui Natalie. A arătat interes faţă de prietenul lui Natalie, dar s-a reţinut de la a-l judeca, fapt care a presupus o adevărată stăpânire de sine din partea ei. Jim este un băiat destul de bun, dar provine dintr-o familie de oameni care nu fac nimic. Mama spera, de fapt, ca Natalie să cunoască pe cineva mai deosebit.

A deranjat-o faptul că a lăsat conversaţia neterminată, pentru că I simţit că puţin sau chiar nimic nu s-a rezolvat, dar pe măsură ce fecapitula comentariile în mintea ei, ea şi-a dat seama că Natalie începuse să treacă la nivelul de rezolvare a problemei, punând sub lemnul întrebării unele dintre nedesăvârşirile şi obiceiurile care o deranjau la Jim.

Conversaţia lui Natalie cu mama ei i-a permis să vadă la Jim lucruri pe care nu le mai văzuse până atunci. Cu două săptămâni mai târziu, Natalie i-a mărturisit mamei sale că ea şi Jim mai rămăseseră prieteni, dar că ea urma să nu se mai întâlnească cu el atât de des. Ea a argumentat: „Bunele maniere şi o conversaţie bună sunt importante, dar ele nu reprezintă totul”.

În următoarea scenă, replicile dintre tată şi fiu se limitează la atacuri şi apărare.

Tata: „Stan, nu trebuia să tunzi tu gazonul astăzi? Asta este una din sarcinile tale, ştii?”

Stan: „N-am putut s-o fac pentru că n-am găsit combustibil”.

Tata: „Ei, să faci bine şi să cumperi

combustibil şi mâine să-ţi faci treaba. Şi s-o faci bine din prima”.

Stan: „Cum adică s-o fac bine din prima? Când am tuns gazonul vecinilor, ei au spus că e bine şi mi-au plătit fără nicio problemă”.

Tata: „Nu comenta, tinere. Ai tuns urât gazonul nostru ultima dată, de-aia a trebuit s-o mai faci încă de două ori. Fă-o bine din *prima*, asta-i tot”.

Stan: „Fă-o bine. Nimeni nu poate să facă treaba asta atât de bine încât să te mulţumească pe tine!”

Tata: „Dacă ai face ceva bine *din prima*, măcar din când în când, m-ar mulţumi”.

Stan: „Sigur! Ca atunci când am luat premiu şi m-ai întrebat cum de erau câţiva copii înaintea mea!”

Tata: „Ai grijă ce spui!”

Stan: „Cum se face că tu întotdeauna ţipi la mine? Ceilalţi copii scapă întotdeauna şi nu le spui niciodată nimic!”

Tata: „Nu-i adevărat, şi ştii asta!”

Stan: „Ba este”.

Tata: „Stan, retrage-ţi cuvintele. Să nu-mi vorbeşti aşa. Greşeşti şi urmează să recunoşti că ai greşit”.

Stan: (linişte)

Tata: Stan, eu sunt cinstit cu tine, iar tu îţi vei cere iertare chiar acum!”

Stan: (rece, linişte de mormânt)

Tata: „Bine! Dacă o să fii nerespectuos şi sfidător, punând capac la munca de proastă calitate pe care ai făcut-o, o să primeşti restricţii

O săptămână. Cere-ţi iertare chiar acum”.

Stan: „Da… Vezi! Celorlalţi niciodată nu le pui restricţii. Doar mie!”

Tata: „Destul. Mergi în camera ta. N-o să te las să mă sâcâi”. Stan: (coboară ca o vijelie în hol şi trânteşte uşa de la camera lui) Tata (strigând pe hol): „Asta o să te coste încă trei zile de restricţie”.

Observaţi că problema iniţială, gazonul, a primit doar o atenţie superficială. Din moment ce atât tatăl cât şi fiul au atacat şi amândoi şi-au apărat atitudinile şi declaraţiile, nu s-au rezolvat prea multe.

De la subiectul original, subiectele au ajuns la faptul că Stan nu făcea lucrurile *bine*, apoi la vecini şi la note, la *nimeni nu poate să-ţi facă pe plac*, la ceilalţi copii şi la favoritism (poate nu real, dar perceput astfel de Stan). Sărirea de la un subiect la altul, un semn negreşit al unei comunicări deficitare, seamănă cu cineva care aruncă o piatră, apoi se ascunde. În acelaşi timp caută cu privirea o altă piatră pe care să o arunce. Stan şi tatăl lui au început doar o deschidere în care să respingă şi să dea afară. Nimeni nu a observat ceea ce era dedesubt: *cine e şefu’ aici* sau *cine câştigă*? Răspunsurile s-au aflat la nivelul *conţinutului* comunicării, în timp ce furia, frustrarea şi celelalte sentimente au continuat să rămână neatinse. Ostilitatea şi învinuirea erau în floare.

Ca rezultat al nediscutării subiectului şi emoţiilor exprimate, atât tatăl, cât şi fiul au plecat adăugând alte probleme nerezolvate şi emoţii

neexprimate. Stan a plecat simţindu-se umilit, supărat şi ostil.

1) e asemenea, el a plecat cu justificarea sentimentelor lui negative; în fond *Cine n-ar fi supărat pe cineva care ţipă la tine aşa tot timpul*? Tatăl, pe de altă parte, s-a simţit frustrat, neascultat, provocat şi supărat. Şi el a plecat cu justificarea sentimentelor lui negative". Păi, ce poţi să faci cu un aşa copil? Are nevoie de cineva care să fie hotărât cu el".

Rezultatele finele? O problemă în care amândoi sunt frustraţi. Şi nu ar trebui să fie aşa. Au existat ocazii bune pentru ca fiecare să asculte cuvintele şi, mai important, *emoţiile* din spatele lor.

Anne-Marie, o fetiţă de cinci ani, a adus acasă de la şcoală un inel care-i nu-i aparţinea. Prima versiune legată de provenienţa acestuia era aceea că i *l-a dat* o fată. Din întrebări, în cele din urmă a ieşit la iveală faptul că Anne-Marie îl găsise într-un coş de gunoi la şcoală.

La câteva zile după incident, Anne-Marie a întrebat dacă ar putea să vorbească cu mama după cină. Mama a fost de acord şi cele două s-au dus în camera lui Anne-Marie, unde i-a mărturisit că voia să discute despre *tot felul de lucruri*, (ceea ce a şi făcut): prieteni, şcoală, o anume profesoară cu care avea nişte probleme despre tot felul de lucruri pe care mama le ştia, în afară de inel.

În cele din urmă mama a deschis uşa spre subiectul inelului întrebând-o dacă vrea să vorbească despre inel. Şi a făcut-o! Anne-Marie era foarte îngrijorată de ceea ce a făcut şi se

întreba dacă acest lucru poate fi considerat furt. Mama a aplicat ascultarea activă, iar Anne-Marie a încheiat spunând că va lua inelul şi-l va duce în încăperea în care l-a găsit.

Mama a părăsit camera, iar Anne-Marie a rămas cu sora ei cu care stătea în aceeaşi cameră. „Katie”, o auzi mama pe Anne-Marie spunând: „Când ai ceva ce te deranjează, e bine să te duci să vorbeşti cu mama. Cu siguranţă te vei simţi mai bine dacă îţi descarci sufletul”.

Ascultarea activă îl ajută pe copil prin cinci lucruri:

1. Îl ajută pe copil să se descurce cu sentimentele negative. Faptul că tu accepţi sentimentele copilului tău îl va ajuta pe acesta să înveţe că emoţiile negative sunt parte a vieţii şi că el nu este *rău* dacă are asemenea sentimente. De asemenea, îl va ajuta nu să-şi îngroape emoţiile, ci să caute o modalitate acceptabilă de a-şi scoate la suprafaţă sentimentele.

2. Oferă o bază pentru o relaţie mai apropiată între părinte şi copil. Oricine se bucură atunci când este ascultat şi înţeles. Această experienţă creează o legătură de apropiere care îi va uni pe părinte şi copil în respect şi încredere.

3. Îl ajută pe copil să-şi rezolve singur problemele. Când unei persoane i se oferă privilegiul de a spune cu voce tare problema cu care se confruntă, acea persoană poate să o vadă mai clar. Acesta este unul dintre avantajele căutării de călăuzire din partea unui consilier, atunci când ai o problemă familială. Posibilitatea de a-şi spune problema cu voce tare, într-o

atmosferă de acceptare, de a putea fi ascultat de cineva, ajută o persoană să gândească mai clar şi să se îndrepte spre o soluţie mai acceptabilă. Copiii, ca şi adulţii, vor găsi ca benefică o comunicare cu un ascultător activ atunci când trebuie să rezolve o problemă.

4. Îl învaţă pe copil să-l asculte pe părinte şi pe ceilalţi. Cu cât îi vei demonstra copilului tău mai devreme şi mai frecvent că vrei să-i asculţi problemele, cu atât mai dispus va fi să te asculte şi el pe tine. Dacă simţi că niciodată copilul tău nu ascultă ce îi spui, ar putea fi din cauză că tu eşti un „model” pentru el în acest sens.

5. Îl încurajează pe copil să gândească pentru el însuşi.

Ascultarea activă îl încurajează pe copil şi pe tânăr să gândească şi să discute despre probleme, nu să fugă de ele. Noi, ca părinţi, nu putem sta toată viaţa în urma copiilor noştri dându-le sfaturi, oferind soluţii sau luând hotărâri în locul lor. Oricum, este datoria noastră, ca părinţi, să ne echipăm copilul cu capacitatea de a face faţă şi a rezolva problemele vieţii. Ascultarea activă oferă baza pentru o relaţie de încredere şi căldură, pe când sfaturile constante, soluţiile, avertizările şi morala distrug relaţiile.

Ascultarea activă nu este un bandaj pe care îl iei din cabinetul medical de fiecare dată când crezi că trebuie să bandajezi problemele copilului tău sau să-i manipulezi mediul. Nu este atât de mult o artă, cât o atitudine. Dacă atitudinea de acceptare lipseşte din ascultarea activă, copilul îşi va da seama. Răspunsurile tale mecanice şi false

vor produce sentimente de suspiciune şi de ostilitate. Înainte ca ascultarea activă să fie eficientă, trebuie să *vrei* să-l asculţi pe copilul tău şi să-ţi iei timp pentru aceasta. Dacă eşti prea ocupat, nu începe discuţia. Dispoziţia ta este de asemenea importantă când asculţi activ. Dacă simţi că nu poţi să asculţi, nu începe.

Cuvântul cheie în ascultarea activă este *acceptarea*, acceptarea sentimentelor copilului tău, a ideilor sau opiniilor lui, în ciuda 11 i Torentelor care ar putea exista în felul în care ai vrea ca el să răspundă vieţii. Sentimentele sunt trecătoare şi rareori stabile, în oricare dintre noi. Demonstrează-i copilului că ai încredere în capacitatea lui de a se descurca cu emoţiile lui şi de a rezolva probleme.

Fiecare copil va avea la un moment dat în viaţă probleme la şcoală sau acasă, cu colegii de clasă, cu profesorii, cu fraţii sau cu el însuşi. Foloseşte ascultarea activă în astfel de momente. Când copilul tău va învăţa că poate primi acceptare şi sprijin pentru a-şi rezolva singur problemele, el va experimenta sentimente de valoare de sine şi de încredere în propriile-i puteri. De fapt, tu îl vei feri să dezvolte acele probleme emoţionale care sunt deranjante, probleme pe care ceilalţi le întâmpină. Dar nu aştepta până ce apare o situaţie mai gravă. Foloseşte ascultarea activă zilnic în micile evenimente care-l supără pe orice copil.

Bobby: „Mami, mami, vreau la tine (începe să plângă). Vino aici!”

Mama: „Se pare că ceva te-a supărat, Bobby”.

Bobby (încă plângând): „Vreau să stai cu mine în cameră în noaptea asta”.

Mama: „Eşti supărat că trebuie să stai în camera ta în noaptea asta. E înfricoşător să rămâi singur pe întuneric uneori”.

Faptul că ştia că mama lui l-a înţeles cu adevărat şi i-a acceptat sentimentele imediat l-a calmat pe Bobby mult mai mult decât ar fi făcut-o logica adultă aruncată asupra lui.

Iată unele dintre răspunsurile tipice pe care le-ar fi dat nişte părinţi mai insensibili: „Bobby, opreşte-te din plâns acum! Nu este nimic de care să-ţi fie frică”. (O negare a sentimentelor lui). Sau „Numai bebeluşilor le e teamă de întuneric, Bobby. Eşti bebeluş? (O umilire). Sau „E stupid să-ţi fie teamă de întuneric, Bobby. Aici nu există monştrii sau oameni-sperietoare. Încetează imediat cu plânsul! (O negare şi un ordin, care, în treacăt fie zis, nu poate fi dat cu forţa. Nu există nicio cale prin care mama să-l *poată forţa* pe Bobby să nu-i mai fie teamă.)

În exemplul de mai sus, mama şi-a dat seama că Bobby era înspăimântat şi că era un moment din viaţă în care se simţea foarte rău şi era extrem de speriat. Contrar gândirii obişnuite, plânsul poate fi cu adevărat alungat acceptând sentimentele aflate în spate, şi nu negându-le. Când un copil plânge, adesea el caută o confirmare a durerii pe care o trăieşte. Odată ce simte că cineva îl înţelege, plânsul de obicei se micşorează sau încetează.

E mai bine să nu faci prea mare caz de o teamă sau o durere mai mică, ci dacă se poate să

minimalizezi situaţia. Oricum, dacă un copil este înspăimântat sau rănit, acesta este cel mai bun lucru pe care îl poţi realiza prin ascultare activă.

Măsuri de siguranţă de-a lungul drumului

Totuşi, ascultarea activă nu reprezintă o cale de a-l călăuzi pe copil spre răspunsul pe care tu îl consideri corect. Dacă simţi că ai găsit o nouă metodă de manipulare a gândirii copilului tău înseamnă că nu înţelegi valoarea ascultării active. Deşi una din funcţiile principale ale părintelui este de a-l călăuzi pe copil şi de a-l învăţa care sunt valorile, acest lucru nu poate fi realizată direct prin ascultarea activă. Nu este nici timpul, şi nici metoda potrivită.

De asemenea, părinţii nu trebuie să-i încurajeze pe copii să-şi exprime sentimentele, iar apoi să le ofere sugestii sau să încerce să îl îndrepte. Copiii înţeleg această metodă de a fi daţi la o parte şi o consideră umilire.

Nu te pierde şi nu fi confuz din cauza întâmplărilor. Răspunde sentimentelor prin sentimente. Încearcă să înţelegi cum se simte copilul tău când vorbeşte. Pune-te în locul lui. Un tată s-a descurajat după prima încercare de ascultare activă. El a spus că fiica îi zicea să nu mai repete ceea ce spunea ea. La început se poate să fie greu să intuieşti sentimentele doar repetând pur şi simplu ceea ce tocmai a spus copilul.

Fii atent la momentele în care copilul pur şi simplu nu vrea să discute problemele lui. Nu încerca să-l pui la probă dacă vrea să discute despre probleme. Respectă-i dreptul la confidenţialitate, şi nu folosi ascultarea activă

când copilul îţi cere o anumită informaţie, ca de exemplu: „Cât lapte să cumpăr?” sau „La ce oră vii acasă?”

Ţi se poate întâmpla ceva când aplici ascultarea activă. Propriile tale atitudini sau opinii se pot schimba pe măsură ce înţelegi mai clar sentimentele celuilalt. Deschizându-te faţă de experienţele celuilalt, vei avea posibilitatea să-ţi evaluezi din nou propriile experienţe. Acest lucru poate să te sperie, pentru că o persoană defensivă nu îşi poate permite să se expună ideilor şi părerilor care diferă de ale lui. Totuşi, o persoană flexibilă nu se teme de schimbare.

O persoană competentă a spus că noi am fost creaţi cu două urechi şi numai cu o limbă, iar când părinţii învaţă să-şi ţină acea limbă şi să-şi deschidă urechile, vor vedea schimbări evidente în discuţiile de la cină.

Ascultă-ţi copilul! El este o fiinţă umană plină de întrebări, curiozitate şi nerăbdare. Ascultă-i vocea cu urechile, ochii şi inima ta. Vor fi momente în care, vocea lui va fi plină de cântece şi vorbe multe. Uneori va fi plină de disperare şi nevoie, de răni şi nehotărâre; alteori, plină de entuziasm datorită unei fărâme de cunoştinţă tocmai găsite şi de înţelepciune tinerească. Oferă-i cel mai mare dar posibil – pe tine însuţi. Fă din căminul tău un loc în care sentimentele şi gândurile să fie împărtăşite fără teamă de umilire şi ridiculizare. Copiii tăi vor începe să-ţi aducă tot felul de probleme pe care nu le-au mai discutat niciodată cu tine, iar căminul va deveni un loc de creştere.

Ascultarea activă nu este doar un instrument eficient pentru comunicarea acceptării şi dezvoltarea unei relaţii calde, ci este de asemenea o metodă excepţională de a-l învăţa pe copil să facă alegeri singur şi să fie responsabil de propriul lui comportament. Din moment ce ascultarea activă nu încearcă să influenţeze alegerile copilului tău, el învaţă că tu ai încredere în capacitatea lui de a lua hotărâri înţelepte. Odată ce stăpâneşti bine ascultarea activă, te afli în poziţia în care să-l ajuţi pe copil să privească mai creativ la problemele pe care le întâmpină. Declaraţii ca: „E posibil ca asta să se fi întâmplat din cauză că...?" sau „Care crezi că este cauza acestui incident?" sau „Cum crezi că a început totul?" ar putea să-l ajute pe copil să studieze în ansamblu situaţia. Uneori inversarea rolurilor este de mare folos. Tu devii copilul, iar copilul tău devine părintele.

Din nou trebuie subliniat faptul că *trebuie* să devii foarte priceput în ascultarea activă *înainte* de a începe această fază. Dacă încerci aceste sugestii înainte de a stabili un climat de acceptare şi încredere, copilul tău care percepe o va înţelege ca pe o altă formă de manipulare. Chiar şi în acest stadiu al rezolvării de probleme, motivaţia ta nu trebuie să fie încercarea de a-l influenţa direct sau de a-l forţa pe copil să accepte soluţiile tale. Scopul tău aici ar trebui să fie doar acela de a-l ajuta pe copil să se descurce cu sentimentele lui şi să-şi dezvolte capacitatea de a gândi clar şi de a rezolva probleme.

Este aceasta o metodă de a discuta?

„Cum îl facem să ne asculte? Asta vreau să ştiu”, suspină un tată frustrat. „Cum putem să punem în aplicare ideile noastre fără să-l supărăm pe copil?”

Comunicarea este o şosea cu două sensuri. Atât părintele, cât şi copilul au nevoie să transmită, dar este important ca transmiterea să se facă la momentul potrivit. Dacă problema nu se rezolvă ascultând, atunci discutaţi. A trimite un mesaj când copilul trece printr-o transformare emoţională este ca şi cum cineva încearcă să pună tapet într-o cameră plină de aburi. Tapetul pur şi simplu nu se va lipi. Exact la fel este şi cu sentimentele. Copilul nu te poate asculta dacă este tulburat de emoţii.

Da, părinţii trebuie să înveţe, să convingă, să folosească logica, să împărtăşească reacţii, şi chiar să îi reasigure pe copiii lor, dar secretul constă în alegerea momentului potrivit. Lasă sentimentele să apară mai întâi. „Ascultă astăzi, transmite mâine”. Nu este întotdeauna necesar să aştepţi o zi întreagă, dar aşteaptă măcar jumătate de oră până ce problema se răceşte.

De asemenea părinţii trebuie să dezvolte metode eficiente prin care să-şi comunice nevoile copiilor lor, pentru că şi părinţii au nevoi. De multe ori copiii ne supără, ne deranjează şi ne frustrează. Ei pot fi nechibzuiţi, nepăsători, distructivi, gălăgioşi sau pot să ceară prea multe. Adeseori, ei ne dau mai mult de lucru, ne fac să întârziem când suntem deja în întârziere, ne bat la cap când suntem obosiţi sau fac dezordine exact când casa e curată.

Când copilul îi cauzează părintelui o problemă, există câteva posibilităţi de luat în considerare. În funcţie de situaţie, părintele se poate hotărî să ignore comportamentul rău, al acestuia să folosească ascultarea activă, să întrebuinţeze consecinţe naturale sau arbitrare (vezi descrierea din capitolul despre disciplină) sau să transmită copilului aşa numita *declaraţie Eu*. Totuşi, în cele mai multe dintre cazuri părinţii preiau controlul asupra situaţiei, dau cu biciul şi îl determină pe copil să facă ceea ce ei vor ca el să facă. Părinţii care preiau un astfel de rol ar putea fi numiţi „ofiţeri care comandă”. Ei încearcă să dicteze, să ameninţe sau să-l îndrepte pe copil spre o ascultare forţată. Cuvintele unui ofiţer care comandă sună cam aşa: „Să nu mai faci asta niciodată, că altfel îţi jupoi pielea!” „Să nu mai *îndrăzneşti* să-mi vorbeşti aşa!” „Ori o faci acum, ori vezi tu!” Ofiţerul care comandă nu aşteaptă iniţierea unui comportament atent din partea copilului. El se bagă pur şi simplu şi îi *spune* copilului ce să facă.

Probabil că te întrebi pentru ce există părinţii dacă nu pentru a le spune copiilor lor ce să facă, mai ales atunci când se poartă urât şi le cauzează probleme părinţilor? Faptul că spui copiilor ce să facă te face să fii „un părinte surd”. Copiii sunt refractari atunci când li se spune ce ar trebui să facă. Acest tip de comunicare pune bariere în faţa unei comunicări eficiente şi implică faptul că tu nu crezi despre copilul tău că este capabil să iniţieze singur un comportament bun. De asemenea, aceasta presupune că el nu este pe picior de

egalitate cu tine din moment ce îi ceri ascultare imediată şi fără întrebări.

Un alt grup de expresii ineficiente sunt umilirile care acuză, reproşează şi învinuiesc prin evaluări negative: „Eşti cel mai mototol copil pe care-l cunosc!” Umilirile cuprind rostirea unor *apelative*: „Eşti atât de prostuţ!” Ridiculizarea şi desconsiderarea fac de asemenea parte din umilire: „Cum poţi să fii atât de prost?” sau „N-ai cap?” Alte umiliri care ar trebui interzise pentru vocabularul părinţilor: „Nu vezi că sunt ocupat?” „Ţi-am spus de o sută de ori...”, „Ce-ai păţit?”, „Eşti surd?”, „Unde-ai mai văzut...?” „De câte ori să-ţi spun...?”

Ca o consecinţă rezultată în urma unui proces de lungă durată, copilul care este în mod repetat umilit fiind numit *prost*, *leneş*, *râu* sau *ignorant* ajunge să creadă despre el că nu este bun de nimic. În cele din urmă, el va accepta această critică şi va încerca să corespundă cerinţelor ei. Când apar devreme în copilărie, sentimentele lipsei de valoare tind să-l urmărească pe copil până când ajunge adult, adeseori reprezentând un handicap în fiecare aspect al vieţii.

Un sfârşit eficient

Probabil că te întrebi ce metodă să foloseşti pentru a-ţi comunica frustrarea atunci când copilul se poartă urât sau îţi cauzează probleme, învăţând diferenţa dintre comunicarea ineficientă şi cea eficientă în astfel de situaţii, vei avea nevoie să cunoşti *declaraţiile Tu şi Eu*. Majoritatea poruncilor şi umilirilor conţin evaluări puternice ale celeilalte persoane. Dacă dai o pagină în urmă

şi citeşti felul în care ofiţerul care comandă îşi răneşte copilul şi apoi încercuieşti toate cuvintele *tu* folosite, vei descoperi o depreciere a copilului.

Dacă pur şi simplu i-ai spune copilului cum te face să te simţi comportamentul lui urât, atunci ar fi vorba despre aşa-numita *declaraţie – Eu. Nu pot să mă uit la televizor dacă e aşa mare gălăgie aici. Chiar mă întristez când văd că nu ţi-ai făcut treburile. Nu pot să pregătesc cina dacă podeaua din bucătărie e plină de jucării.*

Observaţi, părintele a selectat cuvintele potrivite care să îl facă pe copil să ştie că părinţii au sentimente. Pentru părintele care este obosit şi nu are chef de joacă, *Mă deranjezi aşa de mult* reprezintă o selecţie deficitară în vederea transmiterii unor sentimente de oboseală. Declaraţiile-Eu conţin o explicaţie a ceea ce *simt* părinţii din cauza unui comportament supărător. Ele nu îl condamnă pe copil, ci se referă doar la comportamentul inacceptabil al acestuia, făcându-se distincţia între copil şi comportamentul copilului.

Declaraţiile-Eu au mai multe şanse să producă schimbări pozitive în comportament şi, de asemenea, reduc acele sentimente de rezistenţă şi răzvrătire care urmează deseori după declaraţiile-Tu.

O declaraţie-Eu eficientă are trei părţi:

1. O declaraţie a modului în care te face să te simţi comportamentul inacceptabil al copilului.

2. O descriere fără învinovăţire a comportamentului copilului (se poate folosi cuvântul *tu* în această descriere).

3. O explicaţie cu privire la efectul evident al comportamentului lui asupra ta.

Formarea unei declaraţii-Eu ar fi, deci: „Mă simt… (1)… când tu… (2)… pentru că… (3)…

Iată mai multe exemple de declaraţii-Eu eficiente. Observaţi că ele nu conţin porunci sau umiliri. Părintele nu îi spune copilului ce să facă.

Exemplul 1: Tatăl stă întins pe canapea după cină, dar este trezit de cearta dintre cei doi fraţi. „Nu pot să dorm cu atâta zgomot. Am avut o zi grea şi vreau să mă relaxez fără să aud toată ciondăneala asta”.

Exemplul 2: Mama coase la o maşină electrică de cusut. Copilul mic a descoperit ştecherul şi îl tot scoate din priză. „Nu am prea mult timp pentru cusut astăzi. Îmi încetineşte ritmul mult dacă trebuie să-l bag mereu în priză. Nu am timp de joacă acum”.

Exemplul 3: Fiul, care adeseori uită să se spele pe dinţi, apare la cină zâmbind cu dinţii murdari de nişte resturi de mâncare. „Îmi place mult să te văd zâmbind, dar nu pot să suport să mă uit la dinţi murdari în timp ce mănânc. Mă face să-mi dispară pofta de mâncare”.

Exemplul 4: Un adolescent ascultă un gen de muzică pe care părintele nu o agreează. „Nu pot să suport muzica asta. Îmi afectează nervii şi mă face agitat şi nervos”.

Declaraţiile-Eu pot aduce rezultate surprinzătoare. Copiii sunt uimiţi să afle cum se simt părinţii cu-adevărat. Adesea ei spun: „Nu ştiam că te deranjează aşa de mult” sau „Nu ştiam că are importanţă pentru tine dacă eu…” sau

„Cum se face că nu mi-ai spus niciodată ce simţi?” Nici adulţii nu sunt întotdeauna conştienţi de felul în care comportamentul lor îi influenţează pe ceilalţi, iar copiii nu sunt altfel decât părinţii. Noi toţi suntem egoişti în obţinerea propriilor noastre ţinte, iar copiii sunt în mod special preocupaţi de ei înşişi. Adeseori lipsa de responsabilitate se va transforma în responsabilitate din momentul în care copiii înţeleg impactul pe care comportamentul lor îl are asupra altora.

O familie aflată în concediu călătorea cu o maşină sport, iar copiii de pe bancheta din spate deveniseră foarte gălăgioşi. În cele din urmă, tatăl nu a mai rezistat, a tras cu brutalitate maşina pe dreapta, s-a întors spre ei şi le-a spus: „Nu pot să suport toată gălăgia asta. Asta este şi vacanţa mea. Vreau să mă bucur de ea, lucru pe care nu pot să-l fac cu tot zgomotul ăsta. Devin iritabil şi apar durerile de cap din cauza agitaţiei aşa de mari din jur”. Copiii, care îşi vedeau de joaca lor fără să se gândească la ceilalţi, şi-au cerut scuze şi au devenit mult mai cooperanţi.

Când fiul nostru, Rodney, avea 13 ani, obişnuia să facă ceea ce mă supără într-adevăr. Folosind ceea ce îi învăţ pe alţii, am transmis o declaraţie-Eu. „Chiar mă supăr când faci asta pentru că îmi dai mai mult de lucru”. Nu prea a dat de înţeles că m-a auzit. Am repetat aceeaşi declaraţie. De data aceasta am crezut că declaraţia a pătruns în materia lui cenuşie, dar parcă trecuse pe lângă. Aşa că am spus-o a treia oară pentru ca, în final, el să-şi schimbe într-adevăr comportamentul.

Unii dintre noi poate că se întreabă: „De ce să tot repeţi, când ai putea să-i spui să termine imediat şi ai obţine aceleaşi rezultate?” în primul rând, Rodney a *ales* să-şi schimbe comportamentul respectându-mi nevoile. El a învăţat să respecte drepturile şi nevoile altora. În al doilea rând, şi lucrul cel mai important, el *a ales* modul potrivit de a acţiona fără să i se *spună* ce să facă. Copilul poate să facă alegerea bună, de fiecare dată fără să i se dea instrucţiuni, avansând astfel către stăpânirea de sine şi maturitate – ţinta finală în creşterea copilului.

Vă rog, luaţi aminte: Declaraţiile-Eu pot schimba eficient comportamentul inacceptabil al unui copil, dar aceasta nu reprezintă scopul principal în transmitere. Motivul principal pentru folosirea declaraţiilor – Eu, declaraţii opuse declaraţiilor – Tu, este acela de a te uşura de sentimentele *tale* de supărare înainte să te înfurii.

Mai multe despre declaraţiile-Eu: (1) Foloseşte-le mai întâi când eşti iritat, deranjat. Nu aştepta până te înfurii. (2) Evită să dai soluţii sau să-i spui copilului ce să facă. (3) Când copilul tău nu răspunde primei tale declaraţii-Eu, lucru care se poate întâmpla des când începi să le foloseşti, transmite încă una, poate puţin mai puternică, cu voce mai tare sau cu mai multă convingere.

Declaraţiile-Eu comunică mai eficient pentru că responsabilitatea este pusă asupra copilului în vederea schimbării comportamentului lui. Astfel, copilul este învăţat să fie responsabil pentru propriul comportament. Declaraţiile-Eu îi spun că tu ai încredere că el poate să facă faţă singur

situaţiei într-un mod constructiv, şi că îi respecţi nevoile.

Pe o perioadă de timp, declaraţiile-Eu îl pot încuraja mai mult pe copil să-şi schimbe comportamentul inacceptabil, fără să-i distrugă respectul de sine sau să rănească relaţia, decât ar putea-o face toate recompensele, pedepsele sau cicăleala pe care majoritatea părinţilor le-au folosit fără succes.

Unde este potenţiometrul vocii tale?

Arnold Benett spune că atunci când vorbeşti cu cineva, vorbeşti de fapt de două ori: o dată prin ceea ce spui, şi a doua oară prin felul cum spui. El este convins că 90% din neînţelegerile din viaţă sunt cauzate de tonul vocii.

Adesea, când vorbim cu copiii noştri, folosim un ton care indică faptul că noi ştim deja că ei nu au nicio intenţie să facă ce le-am spus. Alteori în vocile noastre există un ton ameninţător care avertizează: „Mai bine n-ai face asta, dacă îţi vrei binele!”

Părinţii extenuaţi vorbesc frecvent cu copilul lor folosind un ton iritabil, cicălind sau ameninţând. Acest mod de a vorbi trezeşte sentimente de furie şi respingere în copil şi, ca urmare, se enervează şi el. Părinţii dau vina pe copil considerându-l neascultător şi nesupus, când de fapt ei sunt cei care au cauzat această problemă.

Când comunicarea s-a deteriorat

Dacă în familia ta comunicarea s-a deteriorat, tu eşti cel care trebuie să facă ceva. Dacă nu s-a deteriorat, ai grijă să nu se întâmple acest lucru,

deoarece căminul în care nu există interacţiune este nefericit. Ai grijă ca diferenţele mici să nu se transforme într-unele mari, fiind atent la ele când sunt încă mici şi le poţi face faţă. Nu-l lăsa pe copilul tău să-şi îngroape furia în el, să se infecteze şi peste ani să erupă. Îndemnul Scripturii „Nu lăsaţi să apună soarele peste mânia voastră” (Efeseni 4, 6) este valabil atât pentru copii, cât şi pentru părinţi. Vindecaţi rănile atunci când sunt doar zgârieturi şi se pot însănătoşi uşor.

Iniţiativa de a reface comunicarea deteriorată stă în mâinile tale de adult. Contează prea puţin ce a făcut copilul de ţi-a aprins mânia. Tu ai greşit prin faptul că ai permis spărturii să rămână şi să se lărgească fără să o repari.

Găseşte o cale prin care să ajungi la copilul tău. La început, ai putea să foloseşti limbajul nonverbal al bunătăţii – atingeri pline de afecţiune care îi spun copilului că îl iubeşti. Pentru majoritatea copiilor, faptele vorbesc mai tare decât cuvintele. Apoi, foloseşte ascultarea activă şi declaraţiile-Eu.

Poate că nici după ce ai experimentat ascultarea activă şi declaraţiile-Eu, nu ai rezolvat toate problemele de comunicare care există în căminul tău, dar dacă descoperi, poate pentru prima dată în experienţa ta de părinte, că eşti la curent cu ceea ce simte copilul tău legat de probleme lui şi ale tale, ai reuşit. Comunicarea adevărată cu tinerii şi copiii nu înseamnă neapărat o redare zilnică a fiecărei întâmplări. Aceasta implică o asociere plăcută şi zilnică. Mulţi părinţi simt că au pierdut comunicarea cu copiii lor

pentru că în căminurile lor există numai vorbărie continuă, dar vorbăria continuă poate fi o acoperire a unei probleme mai profunde. Adevărata comunicare există dacă păstrezi legătura cu copilul tău şi dacă îţi măreşti capacitatea de a-l accepta ca pe o persoană cu drepturi, nevoi şi valori proprii.

Nu există vindecări magice pentru momentele în care comunicarea s-a deteriorat, şi chiar cea mai bună comunicare are nevoie de o alimentare atentă zilnică, dar când părinţii şi copiii se tratează cu respect şi îşi pot recunoaşte reciproc sentimentele, atunci peste prăpastia dintre generaţii va fi construit un pod.

Capitolul 4

Recompensele disciplinei

Noul Dicţionar International Webster, ediţia a doua, defineşte astfel termenul *disciplină*: „1. A învăţa pe alţii, a instrui”. Totuşi, mulţi oameni înţeleg prin disciplină doar pedeapsă. În acest capitol, a disciplina un copil nu înseamnă a-l pedepsi pentru că a greşit, ci a-l învăţa calea pe care ar trebui să meargă. De fapt, cuvântul *disciplină* este legat de cuvântul *discipol*. Astfel, când îţi disciplinezi copilul, tu îl creşti de fapt pentru a fi discipolul tău, adică cel care învaţă de la tine.

Disciplina şi respectul de sine încă de la începutul vieţii de părinte, majoritatea părinţilor recunosc faptul că trebuie să limiteze activităţile copilului lor şi să-l înveţe să-şi controleze comportamentul. Ei simt că, dacă nu încep acest lucru din timp, copilul lor este pe cale de a deveni

violent.

În acest punct, mulţi părinţi fac o greşeală cunoscută. Când încep procesul disciplinării, ei îl etichetează pe copil ca fiind „rău” când, de fapt, el nu este rău deloc. De exemplu, o mamă pe care o doare capul i-ar putea spune copilului ei că este „un băiat rău” pentru că a trântit uşa. În realitate, a fost ceva mai mult decât exuberanţa copilărească cea care l-a făcut să trântească uşa. Părinţii şi profesorii îl etichetează adesea pe copil ca obraznic şi rău pentru acţiuni care puteau să cauzeze probleme unui adult, dar aceasta nu înseamnă că el este rău. Făcând referire în mod constant la comportamentul negativ, adulţii îl pot determina pe copil să se identifice cu faptele lui rele şi, astfel, vor fi trezite în el sentimente negative despre sine.

Furia părinţilor, supărarea şi nerăbdarea manifestate în timpul disciplinării, încurajează ideea că ei îl pedepsesc pentru că nu le place de el. Când părinţii se înfurie din cauza purtării rele a copilului, resimţind munca în plus cauzată de copil şi preţul pe care trebuie să-l plătească un părinte, copiii înţeleg că ei sunt o povară pentru părinţi şi nu o binecuvântare. Adesea, furia îl forţează pe copil să compenseze sentimentele slabe ale valorii de sine prin apărare, dorind să îşi stabilească identitatea.

Dacă un copil se simte respectat atunci când părinţii îl corectează, nu îşi va pierde respectul de sine, chiar dacă a făcut un lucru groaznic. Îi va părea rău de greşeala lui, dar va fi încrezător că poate depăşi problema. Pe de altă parte, când

copilul nu este respectat atunci când este corectat, va avea tendinţa să dispere şi nu doar că va învăţa să-i fie frică de pedeapsă, dar se va simţi şi lipsit de valoare şi rău.

Disciplina nu ar trebui să distrugă niciodată respectul de sine. Totuşi, cât de repede şi uşor se face acest lucru, mai ales când părinţii sunt prinşi într-un moment dificil sau sunt jenaţi din cauza comportamentului copilului! De exemplu, o mamă şi-a surprins copilul lovind un alt copil. Apucându-l cu duritate, începe o tiradă de critici: „De ce, copilule? Nu ştii ceva mai bun decât să loveşti? Ce eşti tu, bătăuş sau ce? O să te învăţ eu să nu mai loveşti niciodată!” Apoi mama îl bate pe copilul înspăimântat.

O altă mamă înfruntă o situaţie identică într-un alt mod”. Jason, nu e bine să loveşti şi eu nu pot să îţi permit asta. Te rog, vino aici şi stai pe scaunul ăsta câteva minute. Apoi o să vorbim despre asta”. Această mamă face distincţia între purtarea rea şi copil. Faptul că a lovit a fost rău, nu copilul. Respectul de sine al copilului a fost păstrat, în timp ce faptele lui rele au fost corectate. Ea îi spune exact ce a greşit, dar nu îl condamnă.

Dacă ataci respectul de sine al copilului pentru că s-a purtat urât, ci te va sfida pe drept şi va nutri sentimente de răzbunare. Cu cât copilul se va simţi mai puţin iubit în astfel de momente, cu atât mai mult va fi motivat să îţi sfideze autoritatea sau să caute metode „neregulamentare” de a se răzbuna pe tine. Cu cât vei răspunde mai mult nevoii fundamentale a

copilului de respect de sine în momentele de disciplinare, cu atât va manifesta mai puţină sfidare.

„Disciplina" nu este un cuvânt urât

Scopul disciplinării este acela de a-l creşte pe copil astfel încât să se poată conduce singur. Ţinta finală a părinţilor în disciplinarea copilului constă în a-l ajuta pe copil să devină o persoană care se descurcă singură. Ţinând cont de faptul că părerea despre sine va influenţa foarte mult gradul în care copilul se va descurca singur, disciplina nu trebuie să atace într-un mod nechibzuit imaginea de sine. Există o mare diferenţă între a-i spune unui copil că este rău pentru că te-a lovit şi a-i spune: „E rău să loveşti, iar eu nu o să tolerez asta". Este relativ inofensiv să ataci faptele altcuiva atunci când el poate învăţa să se schimbe, dar este distrugător să ataci respectul de sine, pentru că el nu poate deveni o persoană nouă.

Biblia îi povăţuieşte astfel pe părinţi: „Să îl înveţi pe copil calea pe care s-o urmeze" (Proverbe 22: 6). Aceasta nu îi învaţă pe părinţi să împlinească dorinţele copilului lor, iar copilul nu primeşte întotdeauna cu plăcere educaţia. De fapt, s-ar putea să se certe cu încăpăţânare de fiecare dată. Dar, nu uita, tu eşti învăţătorul, educatorul. El este elevul sau cel educat. Nu el decide regulile. El le urmează fie că este sau nu de acord cu ele. Şi ce te faci dacă refuză să asculte sau să urmeze drumul stabilit de tine? Atunci trebuie să-l ajuţi să înveţe să asculte. Provocarea şi testul unui părinte apare atunci când acesta întâmpină

sfidare, opoziţie, răzvrătire şi alte reacţii asemănătoare.

Cel mai important punct al disciplinei: *De unde să începem*?

Disciplina ar trebui să înceapă din momentul în care copilul începe să prezinte o voinţă hotărâtă şi îşi alege propriul drum. Aceasta ar putea fi numită *educaţie inconştientă*. Leland E. Glover, un binecunoscut psiholog, oferă părinţilor răspunsul la următoarea întrebare: „Care sunt anii cei mai importanţi în dezvoltarea umană? Specialiştii în îngrijirea copilului sunt în general de acord că, în afară de perioada prenatală care este deosebit de importantă, primul an de viaţă este, în general, cel mai important. Mai mult decât atât, prima lună din primul an este cea mai importantă lună, iar în mod succesiv, fiecare lună este mai puţin importantă decât cea precedentă. De ce? Pentru că fiinţa umană se maturizează cel mai rapid în prima lună, iar apoi, cu puţine excepţii, rata maturizării se diminuează gradat în următorii zece până la paisprezece ani.

Ce îţi sugerează ţie, ca părinte, această informaţie? înseamnă că, probabil, copilul tău are nevoie de tine acum mai mult decât va avea vreodată. Niciodată nu va mai fi atât de tânăr şi imatur cum este acum. Nu vei mai avea niciodată ocazia să îi oferi un început bun în viaţă. (*How to Give Your Child a Good Start în Life* p. L8-Cum să oferi copilului tău un început bun în viaţă)

Chiar şi un copil mic ştie dacă poate să îşi manipuleze părinţii, iar dacă poate, o va face. Dacă copilul nu este învăţat să se conformeze

programului pe care îl are familia până la vârsta de 6 luni, atunci el îi va învăţa pe părinţi să se conformeze programului lui!

Căi pentru formarea unor copii stăpâni pe sine l. Câştigă şi menţine respectul. Respectul faţă de părinţi este direct proporţional cu respectul pe care îl va avea copilul faţă de legile ţării, forţele poliţiei, autorităţile de la şcoală şi faţă de societate în general.

Oricum, respectul este un drum cu două sensuri. Mama nu ar trebui să aştepte respect din partea lui Jimmy dacă ea nu îl respectă. Ea nu ar trebui să-l facă să se simtă jenat sau să-l umilească în faţa prietenilor lui. Dacă tatăl îşi bate joc sau îl critică pe Jimmy, el nu ar trebui să aştepte respect din partea lui. Se poate ca lui Jimmy să-i fie frică de tatăl lui şi să nu îndrăznească să-i arate adevăratele sentimente de ură şi răzbunare, dar acestea vor ieşi la iveală în viitor.

Părinţii care câştigă şi menţin respectul copilului în primii ani, vor primi respect din partea lui când va fi adolescent, iar părinţii trebuie să-şi dea seama că, dacă ei nu sunt demni de respect, atunci nici religia lor, nici moralitatea lor, nici ţara lor şi niciunul din standardele lor nu sunt demne de respect. În această problemă de respect reciproc constă mai degrabă adevărata „prăpastie între generaţii” şi nu doar într-un eşec de comunicare. Copiii observă foarte bine şi sunt deosebit de perceptivi. Nu poţi aştepta din partea copiilor tăi mai mult respect decât cel pe care au văzut că îl acorzi tu părinţilor tăi.

Lecţiile cele mai importante care se învaţă în familie nu sunt cititul, scrisul şi aritmetica, după cum cred unii, ci respectul, ascultarea şi stăpânirea de sine. Acestea trebuie învăţate cu răbdare, blândeţe, dragoste şi în mod consecvent în fiecare zi, astfel încât să devină parte din caracterul copilului pentru tot restul vieţii.

2. Fixează limite. Oraşul meu natal – Tacoma, din statul Washington – este renumit, printre altele, pentru podul Narrows care a avut o soartă nefericită, prăbuşindu-se cu câţiva ani în urmă. La scurt timp după prăbuşirea podului, tatăl meu a luat toată familia pentru a vedea cei doi stâlpi şi picioarele care susţineau partea carosabilă ce se înălţa în aer, tot ce mai rămăsese în urma vânturilor puternice. Un nou pod a fost terminat unsprezece ani mai târziu.

Să ne imaginăm acum că eu şi familia mea dorim să ne întoarcem într-o vacanţă în Tacoma, iar unul dintre locurile dramatice pe care dorim să le vizităm este acest pod. Pe măsură ce ne apropiem de canalul navigabil, observăm că podul este intact cu o singură excepţie. Dintr-o cauză necunoscută, parapeţii au fost mutaţi. Ne este foarte teamă să mergem peste el, chiar dacă nu avem nicio intenţie să mergem pe margini, pentru că astfel ne-am arunca în unul dintre cele mai agitate şi înşelătoare canale din lume. Analogia cu copiii şi comportamentul lor este simplă: există siguranţă în interiorul unor limite bine definite.

Unul dintre primii cercetători din domeniul comportamentului copilului a făcut o experienţă în acest sens cu un grup de copii de grădiniţă. El a

vrut să vadă dacă copiii s-ar simţi mai liberi când gardul de lanţuri din jurul curţii de joacă ar fi mutat. Gardul a fost luat, dar în loc să se simtă liberi, copiii s-au îngrămădit în centrul curţii de joacă, temându-se să se aventureze chiar şi până la marginea curţii. Niciunul din copii nu a încercat să plece.

Un cămin fericit implică totdeauna anumite limite, pentru că, în vederea menţinerii unei relaţii de prietenie, este necesară stabilirea unor graniţe bine definite, de fiecare dată când cele două vieţi se intersectează. Copilul are nevoie să ştie ce îi permiţi şi ce îi interzici.

Limitele ar trebui să fie cât mai puţine, rezonabile şi realizabile. De asemenea, limitele ar trebui retrase complet sau modificate pe măsură ce copilul creşte. Când copilul este conştient de reguli, el nu va avea necazuri decât dacă le produce în mod deliberat. Atâta timp cât este hotărât să se încadreze în limite, el este în siguranţă şi este acceptat.

3. Învaţă-l să gândească şi să asculte. Obiectivul pe termen lung al părinţilor este să îl înveţe pe copil să îşi controleze singur comportamentul, să ia hotărâri bune, să se gândească bine la alegerile pe care trebuie să le facă, să-şi rezolve singur problemele şi să se planifice singur. Când copilul înţelege consecinţele pe care le are comportamentul lui, el poate să ia singur decizii mai bune în cazul în care părinţii lui nu sunt acolo. Copilul care a fost învăţat să respecte regulile va fi un copil mai responsabil. Spunându-i copilului motivele, îl ajuţi să judece

mai bine consecinţele comportamentului lui.

Când îl înveţi pe copil să folosească raţiunea, paşii sunt următorii:

a. Spune-i ce a făcut bine sau de ce este pedepsit. „O să-ţi fac o surpriză pentru că ai făcut curăţenie în cameră”. În seara asta va trebui să nu te uiţi la televizor pentru că ai venit târziu de la şcoală”.

b. După ce i s-au dat copilului mai multe exemple de motive privind comportamentul bun sau pedeapsa, întreabă-l pe el care sunt motivele.

„De ce crezi tu că o să primeşti ceva deosebit în seara asta?” „Va trebui să te pedepsesc. Spune-mi ce ai greşit”. Copilul simte că are dreptul să cunoască motivele pentru care este pedepsit. Dacă îţi faci timp să îl ajuţi să înţeleagă motivele, el va fi mai dispus să accepte şi să înveţe din acestea. Când copilul îţi răspunde la întrebare, spune-i totul: „Da, ai meritat ceva deosebit pentru că ai făcut curăţenie în camera ta”. „Aşa este. Nu ai venit de la şcoală la timp, aşa că nu vei putea să te uiţi la televizor diseară”.

c. *Când este în stare să-ţi spună motivele pentru care s-a purtat într-un anumit fel, discută cu el despre reguli generale de comportament.*

„Pentru că ai spălat vasele la timp, vei putea să te uiţi la televizor, la emisiunea ta preferată. Dacă faci la timp ceea ce ţi se cere, se vor întâmpla lucruri frumoase”. „Ai căzut şi te-ai lovit pentru că nu te uitai pe unde alergi. E periculos să nu te uiţi pe unde mergi”. Când îi explici cu atenţie copilului tău ce a greşit, aceasta înseamnă mai mult decât: Ai fost rău; să nu mai faci asta”.

Aceasta îl învaţă să vadă principiile generale şi îl ajută să-şi înţeleagă propriul comportament şi propriile intenţii din această perspectivă.

d. Când copilul a învăţat anumite reguli generale de comportament, acestea pot fi folosite pentru a face planuri legate de acţiuni viitoare. Să presupunem că îţi duci copiii într-un parc de distracţii, la circ sau la jocuri sportive. În trecut, fuseseră foarte încântaţi de jocuri şi de mâncare. Nu îţi poţi permite mai mult de trei plimbări călare şi o trataţie. Discutaţi mai bine înainte decât după ce sunt foarte entuziasmaţi. Cu câteva zile înainte de ieşire, tăticii ar trebui să le explice situaţia: „Duminică aş vrea să-mi duc familia la joacă. Aveţi dreptul la trei jocuri pe care vi le alegeţi singuri şi fiecare dintre voi primeşte o trataţie. Nu ne putem permite mai mult de atât. Înţelegeţi?” Copiii sunt entuziasmaţi de această ieşire, dar regula a fost spusă dinainte, iar ei au timp să se pregătească pentru ceea ce urmează. Mai târziu, când unul din ei începe să cerşească „încă un joc, numai unul”, tăticii trebuie să întrebe: „Cu câte jocuri am fost de acord?” şi să rămână la cele fixate.

Regulile clare fac viaţa zilnică mai uşoară. Ele îi călăuzesc pe părinţi spre o educaţie solidă a copiilor lor. Ascultând de reguli rezonabile, copilul învaţă să aibă încredere în părinţii lui. De asemenea, regulile îl ajută pe copil să-şi amintească ce se aşteaptă de la el.

Regulile pe care le facem trebuie să fie scurte, uşor de ţinut minte şi spuse pozitiv – în mod special trebuie spuse pozitiv. Copiii aud de

prea multe ori: „Nu face asta!” Mai degrabă îndreaptă-l într-un mod pozitiv: „Poţi să deschizi televizorul după ce îţi termini temele”. Nu spune: „Dacă nu-ţi termini temele, nu poţi să te uiţi la televizor”. Tot ce îi cerem copilului poate fi spus într-un mod pozitiv. Regulile ar trebui să cuprindă exact ceea ce dorim să facă şi consecinţele nerespectării lor. „Fă-ţi patul înainte să iei micul dejun!” De asemenea, regulile ar trebuie formulate în aşa fel încât să poată fi îndeplinite cu uşurinţă. Cu alte cuvinte, spune clar: „Trebuie să-ţi faci curat în cameră înainte de a merge afară la joacă. Prin *curat* eu înţeleg toate jucăriile strânse, hainele puse la loc, covorul aspirat şi praful şters”. Când regula cuprinde detaliile legate de ce trebuie făcut, copilul nu poate să se scuze dacă a făcut doar jumătate din treabă. Adaptează regulile la capacităţile vârstei copilului şi la condiţiile de viaţă. Nu poţi învăţa un copil de doi ani să facă patul sau să spele vasele. Şi în final, fă cât mai puţine reguli. Căminul cu cea mai bună disciplină şi cu cele mai puţine probleme de disciplină va fi căminul cu reguli puţine şi simple. Permite-i copilului tău să înfrunte viaţa respectând reguli. Dă-i posibilitatea să hotărască singur în mai multe privinţe, dar puţinele reguli pe care le ai, aplică-le în mod serios.

4. Spune o dată, apoi acţionează. Mama îl duce pe bebeluşul ei de 10 luni la groapa de nisip pentru ca să stea la aer curat şi la soare. Bebeluşul îşi îngroapă mâinile în nisip, iar apoi îşi îndeasă bine nisipul în gură. Mama îl prinde, îi scoate nisipul şi continuă să citească dintr-o carte.

Copilul repetă gestul. De data aceasta, mama îl ceartă şi îl duce înapoi la groapa de nisip. Această scenă se repetă de mai multe ori pe parcursul unei jumătăţi de oră. Mama apucă să citească doar foarte puţin, pe când copilul a descoperit o metodă excelentă de a o avea mereu pe mama lângă el. Puţină acţiune – şi nu ceartă – l-ar fi învăţat pe copilaş că nu trebuie să bage totul în gură.

O altă mamă se comportă altfel. Când copilaşul îşi duce nisip în gură, îl ia cu hotărâre şi îl pune în căruciorul lui. Ea ignoră toate planşetele şi protestele, continuând să citească. Când acesta a tăcut, dar nu înainte, îl duce înapoi la nisip să se joace. De îndată ce a băgat din nou nisip în gură, ea îl pune fără vorbe în cărucior. În curând copilaşul a înţeles: nisip în gură – stat în cărucior. El nu poate înţelege cuvintele mamei, dar poate înţelege acţiunile ei.

Julie şi-a lăsat tricicleta în drum şi a ignorat toate rugăminţile mamei de a o lua de acolo înainte ca tata să vină acasă. În cele din urmă, mama a tras-o lângă tricicletă, iar apoi a împins tricicleta cu o mână, iar cu cealaltă a smuls-o pe Julie şi a început să se înfurie: „Ţi-am spus să iei tricicleta şi chiar asta o să faci acum!” O metodă mai bună ar fi fost ca mama să o ascundă, în aşa fel încât Julie să nu o poată găsi, iar apoi, când Julie ar fi întrebat de ea, mama să spună: „Îmi pare rău.

Julie, dar nu poţi să te plimbi cu tricicleta acum. Nu ai pus-o la loc data trecută, iar acum nu poţi să te plimbi cu ea. Totuşi, poţi să mi-o ceri

mâine”. Ultima replică îi permite Juliei să încerce din nou.

O altă metodă de creştere implică retragerea atunci când copilul creează o problemă. Această tehnică este utilă în mod special în conflictele dintre fraţi, când se văicăresc şi când sunt furioşi. Neînţelegerea poate apărea atunci când copilul şi părintele nu sunt de acord. Dacă părintele se retrage din scenă, copilul nu poate continua, cel puţin nu pentru mult timp! Retrage-te în baie, pentru că de obicei aceasta presupune singurătate. Planifică dinainte luându-ţi nişte reviste şi cărţi pentru astfel de ocazii sau chiar un radio pentru a înăbuşi orice posibile proteste. Când Wendy se înfurie, mama se retrage în baie. Nu este nevoie de niciun cuvânt. Permiţându-i furia, tu i-ai respectat dreptul de a se exprima după cum doreşte, dar retrăgându-te, tu nu îi dai atenţia dorită. Copilul învaţă repede că, dacă merge prea departe, părintele se va retrage. Adesea copilul îşi va abandona comportamentul şi va arăta că este gata să coopereze din nou.

La o primă privire, s-ar putea să ţi se pară că îl laşi pe copil să-ţi scape din mână, dar dacă priveşti mai atent la această situaţie, vei descoperi că el vrea să primească atenţie. Dacă îţi permiţi să participi la planul lui, îi încurajezi comportamentul negativ. În creşterea copiilor trebuie să ne concentrăm atenţia asupra cauzei şi nu asupra problemei de la suprafaţă. Puţini părinţi îşi dau seama de ce se află dedesubtul unui comportament rău. De îndată ce devin conştienţi de înţelegerea lor greşită şi de semnificaţia

comportamentului unui copil, ei îl pot îndruma spre o purtare mai bună. Când copilul îşi dă seama că purtarea lui nu atrage atenţia, el va căuta o nouă metodă prin care să câştige atenţia dorită.

Ar trebui ca, mai des, atunci când copilul se poartă urât, acţiunile părinţilor să fie mai mult decât să-şi ţină buzele închise, chiar dacă simt că trebuie să spună ceva şi să îndrepte situaţia prin cuvinte. Copilul are un scop în spatele comportamentului şi de obicei nu are intenţia să se schimbe. Discuţia i se pare plictisitoare, iar el devine surd când este vorba de mama lui. Adesea părinţii unor astfel de copii se plâng: „Niciodată nu ascultă niciun cuvânt din ceea ce îi spun!” Totuşi, ei îşi dublează eforturile şi adună avertizări peste avertizări.

Un motto bun pentru părinţii prinşi în astfel de curse ar putea fi acesta: „În momente de conflict, ţine-ţi gura închisă şi acţionează!” Rămâi rece şi stabileşte-ţi în tăcere dreptul de a fi ascultat. Fii hotărât şi în cele din urmă acţionarea va da naştere la respect. De fapt, acţionarea va produce respect mai repede decât ar face-o cuvintele.

5. Echilibru între dragoste şi control. Extremele sunt rareori de ajutor, iar acest lucru este cu siguranţă foarte adevărat în privinţa disciplinării copilului. Evită următoarele patru extreme:

PĂRINTELE AUTORITAR. Unii părinţi consideră că este de datoria lor să poruncească, să dicteze şi să-şi controleze copilul. Copilul este cu totul dominat de regulile unor astfel de părinţi.

Ei adună pedeapsă peste pedeapsă, iar copilul trăieşte cu o teamă permanentă de pedeapsă. Copiii care trăiesc într-o atmosferă de control autoritar exagerat, în care disciplinarea este severă, sunt adesea certăreţi, neascultători, generatori de probleme la şcoală, agitaţi şi repeziţi. Din cauza unei dominaţii constante, copilul nu va învăţa niciodată să ia hotărâri singur. Adeseori, se înrădăcinează sentimente adânci de amărăciune şi de răzbunare, sentimente care mai târziu se pot transforma într-o ostilitate făţişă.

PĂRINTELE ÎNGĂDUITOR. În această situaţie, copilul deţine controlul, iar părintele este condus de dorinţele copilului. Din moment ce părinţii nu pot controla comportamentul copilului lor, iar copilul nu a învăţat niciodată să-şi controleze comportamentul, disciplina devine principala problemă. Purtarea necontrolată a copilului îi face de multe ori pe părinţi să fie obiectul glumelor altora. Pe măsură ce aceste ieşiri necontrolate ale copilului continuă, părinţii se simt stânjeniţi. Nervii lor sunt ţintiţi, iar ei încep să prefere să stea acasă decât să se certe cu acest „ştrengar” în public. Copilul nu îşi respectă părinţii, nu respectă alte persoane şi nici proprietatea altora. În cele din urmă va avea mai multe probleme emoţionale decât cel crescut într-un regim autoritar.

Copilul nu se bucură de îngăduinţa părinţilor, pentru că aceasta îi spune că lor nu le pasă de ceea ce face el sau de cum se va descurca. El nutreşte o lipsă de respect faţă de părinţii care nu au puterea să ia hotărârile de care este nevoie în

viaţa de zi cu zi. Să nu crezi că îl ajuţi pe copil dacă îl laşi să facă ce vrea!

PĂRINTELE NEIUBITOR. Multe studii făcute pe copii aflaţi în instituţii confirmă importanţa, pe termen lung, a iubirii şi atenţiei părinteşti în primii ani de viaţă. Dr. Rene Spitz, un psihanalist din New York, a observat timp de trei luni reacţiile bebeluşilor părăsiţi, bebeluşi care, din cauză că asistentele erau foarte ocupate, „nu aveau decât o zecime de mamă”. Dr. Spitz estimează că 30% din bebeluşi au murit înainte să împlinească un an. „Neavând împlinire emoţională, copiii mor”, spune Dr. Spitz. „Foamea emoţională este la fel de periculoasă ca şi foamea fizică. Este mai lentă, dar are acelaşi efect”.

Cazurile extreme de părinţi neiubitori implică neglijarea completă a copilului, abandonul şi cruzimea. Tribunalele încep să se confrunte cu tot mai multe asemenea cazuri. Dar o metodă mai obişnuită şi mai subtilă de respingere din partea părinţilor îi nelinişteşte pe sociologi mai tare: „folosirea unor pedepse dure, criticarea şi cicăleala constantă, observarea doar a nedesăvârşirilor, pretenţia de a împlini standarde nepotrivite şi de neatins sau compararea nefavorabilă cu ceilalţi”.

PĂRINTELE POSESIV. Unii părinţi bine intenţionaţi, dar prost sfătuiţi, refuză să le permită copiilor să crească şi să se dezvolte în mod natural. Sub pretextul iubirii şi al grijii, aceşti părinţi dau greş prin faptul că nu le permit copiilor să-şi asume anumite riscuri rezonabile sau să facă singuri anumite lucruri. Pretextul lor este

„ajutorul” constant de care au nevoie copiii lor. Ei doresc să-şi păstreze copiii cât mai aproape, iar aceştia să fie cât se poate de dependenţi de ei. Totuşi, alţii investesc mult sau chiar toate speranţele şi visurile lor în viitorul copiilor lor. Aceasta se întâmplă de obicei în familia în care un părinte nu se împlineşte emoţional în alte privinţe şi are nevoie ca funcţia de adult să fie împlinită, de fapt, de copil. Copilul are nevoie de un părinte, dar părintele nu ar trebui „să aibă nevoie” de copil exact în acelaşi fel.

Spiritul posesiv, grija exagerată sau prea multă dragoste maternă reprezintă o ascundere sau compensare a respingerii inconştiente. O mamă se poate simţi vinovată pentru respingerea pe care o simte faţă de copilul ei. Ea încearcă să compenseze acest lucru dovedind grijă şi îngrijorare exagerată pentru el. Noi nu ne putem apăra copilul de viaţă şi nici nu ar trebui să încercăm să o facem, dar suntem obligaţi să-l educăm în aşa fel încât să poată înfrunta viaţa cu putere şi curaj.

EXTREME. Una dintre problemele cel mai des întâlnite la întâlnirile noastre este legată de părinţii care au idei opuse privind creşterea şi disciplinarea copilului. Unul dintre părinţi poate fi dur şi poruncitor. Celălalt părinte poate să se străduiască să fie mai echilibrat, mai liniştit şi mai puţin strict.

Este greu să te dai la o parte atunci când simţi că partenerul tău, ca părinte, nu acţionează corect într-o situaţie de disciplinare, dar a te da la o parte este exact ceea ce trebuie să faci! Se

produce o greşeală mult mai mare faţă de copil dacă el observă că voi nu sunteţi de acord în privinţa felului cum trebuie acţionat. Dacă ai o părere opusă celei pe care o are partenerul tău, spune-i părerea personal, nu în faţa copilului.

Deşi părinţii diferă ca temperament, metode şi răspuns, copilul învaţă repede cum să răspundă fiecărui părinte. El îşi va da seama cine este strict şi cine este moale şi îşi va potrivi reacţiile în funcţie de aceasta. Indiferent de modalităţile de educare, copilul îşi va adapta comportamentul şi va avea şanse să se maturizeze printr-un proces normal atâta vreme cât ştie că părinţii lui au aceleaşi păreri în privinţa principalelor probleme! Dacă vede vreodată că poate „dezbina şi conduce”, el va putea folosi aceasta împotriva amândurora. Copilul are nevoie să se simtă în siguranţă, iar această siguranţă va deveni mai puternică în prezenţa unor metode consistente. Siguranţa lui va fi serios ameninţată dacă el vede că unul din părinţi încearcă să compenseze lipsurile celuilalt sau dacă vede că unul îl contrazice, îl ceartă sau desconsideră poziţia pe care a luat-o celălalt. Ca părinţi puteţi să vă amintiţi acest motto când încercaţi să colaboraţi: „Uniţi – rămânem în picioare, despărţiţi – cădem”.

Copilul are nevoie de disciplină într-o atmosferă de dragoste, iar părinţii competenţi evită extremele atât în dragoste, cât şi în pedeapsă. Dacă îţi iubeşti copilul alimentând această dragoste, atunci vei putea să-ţi disciplinezi copilul menţinând un echilibru între dragoste şi control.

Stabilirea stadiului de independenţă

Câteva metode de educare îl vor ajuta pe copilul tău să atingă ţinta finală care constă în faptul că se poate descurca singur.

1. Controlarea mediului. Cu cât vei planifica şi aranja mai bine mediul în care stă copilul tău, cu atât vor apărea mai puţine probleme de disciplinare. Să ne închipuim că vizitezi o şcoală în care nu găseşti cărţi, table, materiale didactice sau echipament dejoacă. Te întrebi cum poate profesoara să educe copiii şi poate că te gândeşti la toate problemele de disciplinare pe care le întâmpină.

Asigură-te că ai tot echipamentul dejoacă necesar acestui stadiu de dezvoltare atât înăuntrul, cât şi în afara căminului tău. Copilul este puternic influenţat de „conţinutul" mediului din cămin cu mult înainte de a-şi începe educaţia oficială într-o clasă. Când casa ta este un loc de atracţie plin de lucruri ale adulţilor, lucruri care nu pot fi atinse de copil, atunci fi sigur că ai favorizat apariţia problemelor. Creează un mediu interesant şi stimulator în casa ta şi în curtea din spate.

2. Atenţie individuală acordată fiecărui copil în parte. Copiii nu sunt la fel. Noi suntem conştienţi de acest lucru, şi totuşi adesea încercăm să folosim aceleaşi metode de controlare cu copiii noştri. Datorită combinaţiilor de gene şi a mediului înconjurător, fiecare copil este altfel şi, de aceea, părinţii trebuie să folosească metode diferite de control. Un copil liniştit şi sensibil are nevoie de o raportare diferită de cea arătată unui

copil extravertit şi turbulent.

3. Oferă-i copilului libertatea de a-şi explora mediul înconjurător.

Când copilul tău ia lingura şi vrea să mănânce singur, nu te gândi la mizerie, ci lasă-l să o facă. El învaţă să fie independent. Dacă vei continua să-i dai tu de mâncare, atunci procesul de dezvoltare a disciplinării de sine va fi mai lent. Acest lucru este valabil pentru toate activităţile lui. De îndată ce reuşeşte să se îmbrace singur, să deschidă uşa sau să-şi strângă singur jucăriile, lasă-l să le facă singur, chiar dacă ţi-ar lua mai puţin timp să le faci tu.

4. Exemplul părintelui. Părinţii sunt un model viu pentru copilul lor care are înnăscută plăcerea de a imita. Noi îi arătăm trăsături pozitive sau negative de caracter prin limbajul tăcut al comportamentului nostru. Dacă suntem curtenitori şi bine dispuşi, atunci şi copilul nostru va fi fericit şi curtenitor. Dacă noi dovedim răbdare şi hotărâre în momentele dificile, şi el va face la fel. Dacă îi respectăm drepturile şi proprietatea, şi el ne va respecta drepturile şi sentimentele.

5. Consecinţe naturale. Aceasta este una dintre cele mai puternice metode de învăţare pe care o au la îndemână părinţii, şi totuşi foarte puţini o folosesc. Arthur, un băieţel de unsprezece ani, şi-a uitat mănuşa de baseball pe teren, iar când s-a întors nu a mai găsit-o. L-a implorat pe tatăl lui să-i cumpere una nouă. Acesta n-a fost prea încântat, pentru că era a treia mănuşă pe care o pierdea în acea vară. Tatăl l-a certat şi i-a

ţinut o predicuţă despre bani, despre valoarea lucrurilor, despre responsabilitate şi despre grija pentru lucrurile proprii. Dar în final, tatăl a cedat. „Bine, o să-ţi mai iau una mâine, dar e ultima pentru vara asta! Promite-mi că pe următoarea n-o s-o mai pierzi”. (Tata spusese acelaşi lucru şi atunci când şi-o pierduse pe a doua.)

În acest exemplu, tatăl a avut o ocazie de aur în care putea să lase consecinţele naturale să-şi facă partea, dar i-a fost milă de Arthur care nu putea să joace baseball fără mănuşă şi l-a protejat de consecinţele naturale. Tatăl ar fi putut să-i spună că îşi poate cumpăra una din alocaţie, iar când Arthur ar fi strigat că nu are destui bani, tatăl ar fi trebuit să-i spună frumos, dar hotărât, că va trebui să aştepte până va avea.

Când consecinţele naturale vor fi plăcute, copilul va continua să se poarte la fel. Când consecinţele naturale vor fi neplăcute, copilul va fi motivat să se schimbe. Adesea părinţii îl protejează pe copil de consecinţele naturale ale acţiunilor lui, iar el începe să depindă de protecţia părinţilor. Când părinţii îl scutesc de consecinţele faptelor lui, el pierde valoarea educativă a experienţei lui şi eşuează prin faptul că nu poate să stea pe picioarele lui.

Atenţie: Foloseşte bunul simţ în această problemă! Părinţii care îşi lasă copilaşul să alerge în stradă pentru a-i arăta care sunt consecinţele naturale s-ar putea să se aleagă cu un copil mort. În acţiuni în care sunt implicate răniri grave sau fatale, părinţii ar trebui să prevină consecinţele naturale, dar când acestea cauzează doar

neplăcere, e indicat să se retragă.

Tehnici moderne de ungere cu smoală şi tăvălire în pene

Ar fi convenabil dacă am putea apela, atunci când disciplinăm, doar la respect, aşezare de limite, reguli şi raţionare, acţionare şi consecinţe naturale, dar aceste metode nu sunt întotdeauna suficiente. Uneori este necesară pedeapsa. Nu există niciun copil care să se comporte atât de bine (cel puţin eu nu am auzit niciodată de aşa ceva) încât să nu fie nevoie de pedeapsă deloc. Pedeapsa este foarte necesară în trei situaţii.

Prima se referă la o purtare rea care se repetă. Ai discutat cu Kathy, care are trei ani, să nu meargă pe stradă şi să se joace în curtea din spate. Totuşi, ea continuă să traverseze strada pentru a se juca cu prietenii. Din moment ce toate avertizările au fost în van, Kathy trebuie pedepsită, iar aceasta o va ajuta să înveţe o lecţie.

A doua – pedeapsa, este necesară atunci când este implicată siguranţa copilului. Dacă îţi găseşti copilul încercând să sară un gard pentru a ajunge la piscină, o simplă afirmaţie: „Înotăm doar dacă mami şi tati sunt cu tine; nu ai voie să mergi singur la piscină”, urmată de una sau două la funduleţ îl poate învăţa repede o lecţie. O atitudine asemănătoare poate fi folosită cu toate potenţialele pericole: arme, cuţite, chibrituri sau otravă.

A treia – pedepseşte-ţi copilul atunci când în mod voit îţi provoacă autoritatea. De fiecare dată când copilul nu te ascultă, trebuie să acţionezi ca un pilot automat şi să stabileşti motivele copilului.

Să spunem că a uitat să dea de mâncare la câine, i s-a furat bicicleta după ce şi-a lăsat-o afară sau că a pierdut o carte de la bibliotecă. Astfel de fapte nu reprezintă în mod normal o provocare directă adresată autorităţii părintelui, dar sunt rezultatul lipsei de maturitate şi experienţă. Noi nu vrem să ne pedepsim copilul pentru că este copil şi dovedeşte trăsături copilăreşti.

Totuşi, când copilul tău te provoacă şi te sfidează, când manifestă o răzvrătire calculată, făcută cu sânge rece, este necesar să alegi o pedeapsă arbitrară. Să presupunem că i-ai interzis copilului tău să înoate când tu nu eşti acasă, că l-ai rugat să nu se apropie de o anumită zonă când iese de la şcoală sau că l-ai rugat să te aştepte într-un anumit loc până te întorci. Când copilul nu acceptă rugămintea, acestea reprezintă provocări evidente la adresa autorităţii tale de părinte.

Copiii încep să provoace autoritatea încă de la o vârstă mică. În general, poţi să îţi dai seama că este vorba de o provocare din scânteierea ochilor copilului atunci când te testează sau te aduce la limită. Când copilul procedează astfel, el îţi pune de fapt o întrebare serioasă: „Cine deţine controlul în familia asta: tu sau eu?” Părinţii trebuie să stabilească răspunsul cât de repede, altfel se vor afla în situaţia de a fi testaţi în mod repetat de-a lungul anilor ce vor urma. Şi, de obicei, testul devine mai greu pe măsură ce trec anii, deoarece devine tot mai greu să te descurci cu copiii care încearcă să lărgească tot mai mult limitele puse de tine.

Există trei metode fundamentale de pedeapsă

arbitrară. Dacă purtarea rea nu este o provocare directă la adresa autorităţii, primele două metode vor fi probabil eficiente.

Deposedarea. Deposedarea implică restricţia sau scoaterea din mediul copilului a ceva ce este important pentru el. Să zicem că acest copilaş de cinci ani mâzgăleşte pe pereţi cu creioanele de colorat. Pentru că nu există consecinţe naturale pentru mâzgălit pe pereţi, trebuie să alegi o pedeapsă arbitrară pentru comportamentul lui rău. Ai putea să îi spui: „David, eşti destul de mare ca să ştii că nu trebuie să desenezi pe pereţi cu creioanele de colorat. O să-ţi iau creioanele pentru câteva zile. Asta te va face să îţi aminteşti că creioanele de colorat sunt pentru hârtie, nu pentru pereţi. Ia cârpa asta care are un detergent special pe ea şi freacă semnele lăsate pe pereţi”.

Încearcă o deposedare proporţională cu purtarea rea. Dacă Mary îşi lasă bicicleta în drum, iar tata nu poate să intre cu maşina, ia-i bicicleta. Dacă se ceartă pe jocul Sorry, ia jocul. Totuşi, când îl lipseşti pe copil de ceva important, cantitatea de timp să fie rezonabilă. A-l lipsi pe un copil care are cinci ani de televizor timp de o lună nu este rezonabil. Pedeapsa nu ar mai însemna nimic pentru el şi nu ar mai avea niciun stimulent care să îl determine să se schimbe, astfel încât să se poată uita din nou la televizor. A-l lipsi de televizor câteva zile ar fi rezonabil şi ar reprezenta un stimulent pentru îmbunătăţirea comportamentului lui. Copilul poate recunoaşte însemnătatea şi dreptatea unei pedepse.

Izolarea, o altă metodă arbitrară de pedepsire

a copilului, include a-l trimite pe copil în camera lui, a-l pune la colţ sau a-l pune să stea pe un scaun. Barry, un băiat de nouă ani, îi dezbină pe copiii din vecinătate în timp ce se joacă un joc în curtea din spate. Mama ar putea să îi spună: „Văd că astăzi nu prea te înţelegi cu ceilalţi. Mă supără când văd copii bătându-se, comandând şi îmbrâncindu-se. Te voi trimite în camera ta să te joci singur până o să-mi spui că îţi poţi controla acţiunile”.

Mama a dat o pedeapsă „deschisă”. De îndată ce Barry începea să se poarte frumos, el putea să se joace din nou cu ceilalţi. Nu-l faceţi pe copil să simtă că va trebui să stea în camera lui pentru totdeauna. Scopul trimiterii în camera lui este acela de a determina o schimbare în comportamentul lui, nu de a-l izola în camera lui pentru totdeauna. Fă-l să ştie că, de îndată ce îşi schimbă acţiunile şi poate să se joace frumos cu ceilalţi din nou, el poate să vină la tine şi să-ţi spună, iar, după aceea, să se întoarcă la joacă.

Pălmuiala este o altă consecinţă arbitrară a unui comportament rău, care este necesară atunci când alte metode eşuează. Majoritatea părinţilor ezită să recunoască acest lucru, dar scopul principal al pălmuirii unui copil este de a te elibera de sentimentele de frustrare. Aproape orice părinte s-a simţit frustrat din cauza unui anumit comportament dezbinator, a unei furii provocate sau din cauza pierderii controlului, iar rezultatul a fost o pălmuire imediată. Aceasta îl poate elibera pe părinte de sentimentele de frustrare, dar copilul? Sfidarea şi răzbunarea pot

apărea imediat în sufletul copilului atunci când părintele se poartă violent. Dacă părinţii strigă şi ţipă, dacă izbucnesc emoţional sau îşi bat copiii fără milă pentru greşeli făcute din întâmplare, ei vor servi ca modele pentru copiii lor care îi vor imita. Acest mod de violenţă părintească se află la o distanţă cât un ocean de mare faţă de adevărata modalitate de disciplinare.

Totuşi, dacă un copil îşi lasă capul în jos, îşi încleştează pumnii şi îl provoacă pe părinte să se mânie pe el, reacţia potrivită a părintelui este o palmă la fund. Părinţii nu ar trebui să le permită nici măcar o dată copiilor să profite de ei. O palmă dată cu dragoste îl poate învăţa pe copil o lecţie valoroasă, dar părintele nu poate fi raţional sau iubitor atunci când este furios. S-ar putea să ai nevoie să mergi în altă cameră pentru a-ţi recăpăta calmul înainte de a-l pălmui.

Prea adesea pedeapsa şi critica merg împreună. Noi îl certăm, îi ţinem morală şi îl etichetăm pe copil ca „rău” atunci când ne străduim să îl îndreptăm. O astfel de pedeapsă îndreaptă foarte rar comportamentul. Aceasta îl umileşte pur şi simplu pe copil. Faptul că nu permitem neascultarea este o pedeapsă suficientă şi nu mai este nevoie să îi spui copilului că este rău sau să îl faci să se simtă lipsit de valoare. De îndată ce dovedeşte că vrea să-şi schimbe comportamentul, permite-i să reintre în graţia familiei fără niciun cuvânt de umilire sau de ruşine.

Uneori părinţii mărturisesc că pălmuiala nu pare să dea rezultate. Aceasta apare de obicei din

unul sau mai multe motive:

1. Lipsă de consecvenţă. Aceasta este cea mai mare problemă a părinţilor. Într-o zi tolerează purtarea rea, iar în ziua următoare îl pedepsesc pe copil pentru ce a făcut. Pentru copil devine greu de înţeles motivul pentru care, chiar şi atunci când este implicată pălmuirea, purtarea rea nu este permisă, din moment ce într-o zi scapă de pedeapsă şi în alta nu.

2. Copilul cu voinţă puternică. Unii copii au o voinţă foarte puternică. La cursuri noi obişnuim să îi întrebăm pe părinţi câţi dintre ei au copii cu voinţă puternică. De obicei, jumătate sau mai mult de jumătate din ei ridică mâna. Copilul cu voinţă puternică poate să tot repete un comportament rău cu scopul de a câştiga controlul asupra părintelui. Chiar dacă este pălmuit mereu şi mereu pentru acel comportament, el continuă să îl sfideze pe părinte. Acest copil este angajat într-o luptă pentru putere cu părintele lui. Astfel, părintele trebuie să se antreneze pentru o bătălie lungă şi grea. Părintele trebuie să devină mai puternic, mai consecvent şi răbdător fiind hotărât să facă faţă purtării încăpăţânate a copilului. Este o experienţă dificilă aceea de a te lupta cu un copil cu o voinţă puternică, dar în anii ce urmează se vor culege roadele extraordinare ale efortului plătit astăzi.

3. Acţiune întârziată. Adeseori, părinţii permit unor rele mai mici să treacă neobservate. Câteva luni mai târziu îşi dau seama că mica problemă de ieri a devenit o problemă uriaşă. În timp ce fac un efort pentru a îndrepta situaţia, ei sunt limitaţi. Ei

pălmuiesc şi tot pălmuiesc, dar fără rezultate. Astfel de părinţi trebuie să îşi amintească faptul că purtarea rea a prins rădăcini. Aceste obiceiuri probabil că pot fi îndreptate, dar numai cu trecerea timpului şi cu consecvenţă şi răbdare. S-ar putea să fie nevoie de mult timp până ce copilul conştientizează că nu îi mai este permisă această purtare.

4. Palmele care nu dor. Unii părinţi se tem să îl pălmuiască pe copilul lor pentru că îl doare. Dacă nu doare, nu are niciun sens! Pălmuirea foloseşte durerea atât ca pedeapsă, cât şi ca piedică. Dacă nu doare, nu prea există şanse de a-l împiedica pe copil să repete acea purtare rea. Mesajul pe care ar trebui să-l poarte pălmuirea nu poate fi înţeles prin mai multe straturi de Pampers, prin blue-jeans sau printr-o atingere blândă a mâinii. Niciodată, niciodată nu ar trebui să ne batem copilul până la umilire, dar el trebuie să fie în stare să înţeleagă mesajul.

Să loveşti sau nu?

Părintele nu ar trebui să folosească Bătaia pentru toate tipurile de purtare rea, pentru că aceasta determină pierderea eficienţei ei. Părinţii ar trebui să înveţe să facă distincţia între ceea ce Dr. Dobson numeşte *lipsă de responsabilitate* din partea copilului şi provocări la adresa autorităţii.

Totuşi, când copilul îţi provoacă autoritatea, când prezintă atitudini directe de sfidare sau spune prin cuvânt sau faptă: „N-o să fac cum m-ai rugat tu” sau „Nu poţi să mă determini să…”, trebuie să te porţi hotărât cu el. Este momentul să treci la acţiune, nu să discuţi cu blândeţe despre

cât de important este să asculţi părerile mamei şi ale tatălui. Nu este momentul să îl pui la colţ pentru ca să se gândească la faptele lui. Nu este momentul să-l trimiţi la culcare, să-l trimiţi la bunica sau să începi să-l duci la grădiniţă.

Când copilul provoacă pentru prima dată autoritatea părintelui într-un mod sfidător, părinţii trebuie să asculte atât întrebarea ascunsă, cât şi pe cea rostită. Când copilul spune: „N-o s-o fac! Nu o să mă determini să o fac!”, care este întrebarea ascunsă? Probabil că întreabă „Cine deţine controlul în căminul ăsta? Pot să fiu eu mai mare decât tine? Pot să câştig bătălia cu tine?” Este important ca părinţii să recunoască din timp provocările la adresa autorităţii şi să răspundă hotărât la întrebarea la care copilul aşteaptă răspuns. Dacă ei nu fac acest lucru, atunci există şanse de noi şi noi provocări şi testări.

Adesea, copilul se împotriveşte controlării lui, dar el doreşte controlul şi are nevoie de el. Trebuie să ai dreptul de a controla luând o poziţie hotărâtă la momentul potrivit. Aceasta poate include şi o bătaie serioasă din când în când, atunci când în mod deliberat copilul ţi-a provocat autoritatea.

De multe ori, părinţii întreabă dacă trebuie să le permită copiilor să plângă după ce au fost bătuţi, şi dacă da, există vreo limită? Ştiu un tată care îşi bătea copilul cu hotărâre şi după aceea îi spunea: „Opreşte-te din plâns acum”. El obişnuia să stea în picioare lângă copil după ce îl bătea şi să-l tot ameninţe pentru a-l determina să tacă.

Plânsul şi lacrimile care urmează bătăii

reprezintă o eliberare sănătoasă de emoţii şi ar trebui permise. Totuşi, plânsul adevărat se poate schimba imediat din durerea de moment într-o armă pe care copilul o poate folosi împotriva „duşmanului”. Foarte rar plânsul adevărat durează mai mult de două până la cinci minute. Plânsul care continuă după aceste minute se schimbă de obicei în intensitate şi înălţime şi devine plâns în semn de protest. În acest moment, ar putea fi necesară una dintre alternative: oprirea din plâns sau o altă bătaie mai serioasă.

Un adolescent nu ar trebui bătut. Adolescentul tău ar putea să-ţi sfideze pe faţă autoritatea şi să încalce regulile, dar bătaia nu este răspunsul! De ce? Adolescentul pătrunde în lumea adulţilor. El consideră bătaia ca fiind pentru copii mici şi dintr-o astfel de experienţă ar putea lua naştere resentimente adânci.

Când Rodney al nostru avea 14 ani, nu doar că nu mă asculta, dar întrecea limita cu zece kilometri! Mă înfuriam văzând o asemenea sfidare. Îmi amintesc cum el stătea întins în pat în timp ce mintea mea se lupta să găsească un mod de a mă purta faţă de o asemenea neascultare. Fiind frustrată, nu mă puteam gândi decât la o bătaie bună şi am început să caut un instrument care mă putea ajuta. Pe podea am observat un băţ de hockey rupt. Când l-am ridicat pentru a-l învăţa o lecţie pe care să nu o uite niciodată, el a spus: „Mamă, dacă faci asta, nu o să te iert niciodată!” Stăteam acolo cu băţul puţin ridicat în aer. Momentul hotărârii venise şi trecuse. *Consecvenţa* a fost întotdeauna vorba mea.

L-am bătut, dar nu atât de tare cum intenţionasem la început. Când am terminat, i-am dat voie să plângă. M-am simţit cât se poate de nefericită pentru că mi-am urmat hotărârea de a-l lovi. Alesesem greşit modul de acţionare şi ştiam acest lucru. L-am implorat să mă ierte, dar el refuza să o facă. I-am spus că nu voi pleca din cameră până nu mă va ierta. În cele din urmă, după o oră sau două, m-a iertat şi ne-am rugat împreună. Nu am uitat niciodată lecţia pe care am învăţat-o în acea zi.

Bătaia reprezintă o jignire serioasă la adresa adolescenţilor, un atac care degradează simţământul de valoare personală care începe să apară. Când un adolescent sfidează autoritatea, trebuie tratat cu hotărâre, dar aceasta ar trebui să implice pierderea unor avantaje (telefon, maşină, alocaţia, ieşitul împreună cu prietenii), şi nu bătaia.

General vorbind, nici copiii sub şase luni nu ar trebui loviţi. În acest moment, cred că ar fi bine să definesc ceea ce înţeleg eu când spun lovire. Lovirea nu înseamnă să loveşti cu blândeţe pe mână sau la fund un copil împleticit sau răutăcios. Lovirea este o serie de atingeri rapide cu mâna sau cu un instrument folosit cu scopul de a-l învăţa pe copil o lecţie sau de a produce o schimbare în comportamentul copilului. Copiii sub şase luni nu ar trebui loviţi în acest fel, pentru că ei nu deţin înţelegerea necesară pentru recunoaşterea unui comportament greşit şi îndreptarea lui. Totuşi, o atingere blândă pe mână sau la fund poate schimba imediat chiar şi comportamentul unui

copil mai mic. Dar eu nu consider aceasta lovire sau bătaie.

Unii părinţi preferă să-şi folosească mâinile când lovesc, iar alţii preferă o lopăţică, o nuia, o bucată de lemn sau o curea. Mâna poate fi eficientă pentru un copil mic, pentru că părintele poate să măsoare cu uşurinţă greutatea pedepsei. Totuşi, ar putea să fie dificil să baţi un copil voinic de nouă ani doar cu o mână. Ar fi mai bine să ai un obiect ales dinainte pentru acest scop. Călătoria prin casă pentru a-l găsi ar putea fi o parte din procesul de răcire. Să nu loveşti niciodată copilul cu o sfoară, cu o scândură ruptă sau cu ceva ce are metal pe el.

Există o parte a corpului care este foarte potrivită pentru lovituri. Din moment ce nu există vase de sânge aproape de suprafaţa fundului, şansele de rănire sunt minime atunci când îl loveşti. Picioarele pot fi de asemenea lovite. Când loveşti mâna copilului, ai grijă întotdeauna ca palma să fie deschisă pentru ca să nu distrugi vasele de sânge de la încheieturile degetelor. Nu lovi sau pălmui niciodată copilul pe cap sau peste faţă. Aceasta i-ar putea afecta capul sau urechile pentru tot restul vieţii.

Sprijină corpul copilului de tine, de un scaun sau de pat atunci când îl baţi. Evită să-l ţii pe copil de un braţ şi să-l biciuieşti. Spatele are nevoie de un sprijin. Învaţă-l din timp pe copil să accepte bătaia atunci când trebuie. Nu-i permite copilului să fugă de tine, obligându-te să-l urmăreşti pentru a-ţi duce la capăt pedeapsa.

Dr. Dobson consideră că părinţii ar trebui să-i

stăpânească pe copii atât de bine până la opt sau nouă ani, încât după această vârstă să nu mai fie nevoie decât foarte rar de bătaie. Aceasta este ţinta spre care ar trebui să se îndrepte orice părinte conştiincios – un copil de opt sau nouă ani care îşi poate stăpâni comportamentul fără ameninţarea bătăii. Foloseşte mai rar bătaia în perioada dintre nouă şi doisprezece ani.

De fiecare dată când este nevoie de bătaie, fă-o în aşa fel încât să nu afectezi respectul de sine al copilului. Copiii nu trebuie bătuţi în faţa altora. Este destul dacă ceilalţi copii din familie observă situaţia de la distanţă. Pedepsele publice dezvoltă în copil amărăciune şi pierderea respectului de sine.

Majoritatea părinţilor apelează prea des la bătaie. Dacă îţi dai seama că tot timpul apelezi la mâna ta pentru a-ţi stăpâni copilul, poate că ar trebui să-ţi reevaluezi întregul sistem de disciplinare. Totuşi, dacă măsurile mai blânde se dovedesc ineficiente, ar trebui să i se dea cu dragoste o bătaie care îl va face pe copil să-şi vină în fire. Uneori, o astfel de îndreptare va fi de ajuns pentru toată viaţa.

Nu uita că rareori este necesar să-l baţi pe copil pentru a-l învăţa o lecţie. Atunci când îl abordezi pe copil, o durere mică este suficientă. Înainte de a-l lovi, asigură-te că a înţeles bine motivul pentru care îl pedepseşti. El trebuie să ştie ce reguli a încălcat şi că o astfel de neascultare aduce pedeapsă.

Adesea, când lacrimile s-au mai liniştit, el va dori să fie ţinut în braţe, moment excelent pentru

o discuţie de la inimă la inimă. Poţi să-i spui cât de mult îl iubeşti, cât de mult înseamnă el pentru tine, cât de mult îl iubeşte Dumnezeu şi cât de mult suferă Dumnezeu când cineva dintre noi nu ascultă de legile Lui. Poţi de asemenea să-i explici ce să facă data viitoare pentru a evita problemele. Acest mod de comunicare nu este posibil prin alte mijloace de disciplinare ca trimiterea copilului în camera lui sau la colţ, deoarece ei au tendinţa să nutrească sentimente ostile sau resentimente fără să existe o eliberare de sentimente după care să pătrundă dragostea şi liniştea.

Copilul dificil

Vinovat! Părinţii se învinovăţesc pentru comportamentul copilului. În Psychology Today (Februarie, 1978), Ariene Skolnick făcea referire la această idee greşită: „Majoritatea sfaturilor legate de îngrijirea copilului afirmă că, dacă părintele aplică indicaţiile adecvate, copilul se va dezvolta aşa cum s-a planificat. Credinţa exagerată nu este pusă doar alături de perfectibilitatea părinţilor şi a copiilor, ci şi alături de infailibilitatea tehnicii particulare de educare a copilului” (p.56).

Am învăţat din experienţă un lucru: creşterea copiilor înseamnă mai mult decât educaţia părinţilor şi folosirea adecvată a metodelor. A fost nevoie de doisprezece ani de cercetări personale pentru a găsi dimensiunea care lipsea. Cât este de uşor să criticăm imediat pe părinţii pe care îi vedem că au probleme cu copilul lor! Dar ce se întâmplă cu această teorie atunci când ceilalţi copii din familie devin persoane responsabile şi

mature?

Cercetătorii ne spun că tipul de temperament individual al copilului influenţează mult atitudinea faţă de viaţă. Diferenţele de temperament care apar în timpul copilăriei sunt indicii bune ale temperamentului pe care îl va avea copilul în următorii ani.

Dr. Carol Tomlinson-Keasey, care a dezvăluit misterul ingredientului necunoscut pentru mine, îi descrie grafic pe Minunata Margareta şi pe Dificilul Darren în *Child's Eye View* (Privirea din ochii copilului). Ideile ei provin din munca lui Thomas şi a lui Chess, care au testat peste 500 de copii şi au identificat trei modele comune de temperament. Minunata Margareta, „copilul care se bucură uşor", se adaptează la toate situaţiile repede şi uşor. Ea doarme bine noaptea şi rareori se agită pentru a i se urma dorinţa. Este înclinată să zâmbească, să gângurească şi să chicotească mai tot timpul şi rareori dispreţuieşte pe cineva. În fiecare zi, ea mănâncă atunci când ai timpul şi energia s-o hrăneşti şi nu cere nimic. Din păcate, eu şi Harry nu am fost binecuvântaţi cu un copil din această categorie, dar, din fericire pentru părinţii acestei lumi, aproximativ 40% din copii se încadrează în acest model.

Pe de cealaltă parte se află Dificilul Darren care refuză să accepte situaţii noi, are un stil de viaţă neregulat şi se adaptează foarte greu la orice schimbare. Aceşti copii pot fi clasificaţi ca având un temperament negativ şi sensibil. Pe scurt, sunt copii dificili. Cam un copil din zece poate fi etichetat Dificilul Darren.

A treia categorie de copii se adaptează vieţii mai greu decât Margareta, dar mai uşor decât Darren. Acest copil ar putea fi etichetat Steve, cel care se încălzeşte mai încet. El întâmpină primele experienţe cu o atitudine negativă blândă, dar nu atât de intensă ca a lui Darren, şi nici cu uşurinţa Margaretei. Acest copil se retrage în linişte din împrejurările noi, dar se adaptează cu timpul. Părinţii nu ar trebui să exercite presiune asupra acestui copil, ci să-l încurajeze şi să se poarte cu răbdare.

Thomas şi Chess au folosit descoperirile lor pentru a vedea dacă temperamentul stabilit în copilărie ar putea fi un indiciu pentru temperamentul de mai târziu al copilului. Minunata Margareta şi Dificilul Darren vor fi la fel şi după zece până la cincisprezece ani? Observând cei 500 de copii timp de câteva luni până la zece sau mai mulţi ani, Thomas şi Chess au dovedit că un copil dificil tinde să fie dificil şi mai târziu.

Când părinţii pot identifica din timp un copil dificil, li se poate oferi mai mult sprijin, răbdare şi curaj pentru a face faţă nevoilor. Dr. Keasey subliniază faptul că este zadarnic să îi învinuieşti pe părinţi pentru nopţile în care copilul nu doarme sau pentru ţipetele copilului atunci când este lăsat cu cineva care să-i poarte de grijă. Adesea, părinţii Minunatei Margareta nu reuşesc să-şi înţeleagă prietenii care trebuie să se lupte cu un Dificil Darren. Ei argumentează cu sinceritate: „Dacă ai urma îndrumările pentru părinţi, copilul tău nu s-ar mai purta aşa”. Părinţii care au copii din ambele categorii trebuie să înţeleagă că va fi greu

să stăpâneşti un Darren în ciuda competenţei sau metodelor tale.

Dacă te lupţi zilnic cu Dificilul Darren, cum poţi să faci faţă? Mai întâi, trebuie să înţelegi că el nu încearcă să-ţi distrugă viaţa în mod voit. În al doilea rând, trebuie să recunoşti că nu tu eşti cauza problemelor copilului. În al treilea rând, nu-l mai compara pe Darren al tău cu Margareta. Apoi poţi încerca să faci schimbări în viaţa copilului într-un mod cât se poate de puţin dureros şi cât mai gradat, în mod frecvent, copilul tău va avea mai multă nevoie de dragoste şi atenţie decât ceilalţi copii. Ai grijă să le primească. Răspunde-i ca şi cum i-ai răspunde unui adult dificil. Păstrează un ton scăzut, fă schimbări într-un mod gradat, dă-i de mâncare mai des dacă este necesar, fii calm când el este nervos şi bucură-te cu el când este bine dispus. O altă sugestie: cumpără un balansoar. Nu subestima puterea de liniştire pe care o are cântecul sau legănatul asupra lui Darren.

Dacă eşti tot timpul cu Darren, ar trebui să îţi mai iei liber de la munca ta solicitantă. Lasă-l cu cineva măcar o dată pe săptămână în timp ce faci ceva creativ. Dacă eşti părintele unei Margareta, nu prea ai nevoie de aceste sugestii, dar şi părinţii unor copii care „se încălzesc mai încet” pot beneficia de aceste sugestii.

ATENŢIE: Chiar dacă copilul tău dificil îţi provoacă răbdarea, îţi îngreunează abilităţile, îţi foloseşte la maxim competenţa şi îţi testează creativitatea, nu renunţa la acest copil! Nu te învinovăţi pentru problemele acestui copil.

Foloseşte-ţi la maxim resursele pentru a putea face faţă unui asemenea copil, şi apoi sprijină-te pe o Putere mai înaltă care îţi va da tăria şi curajul pentru a întâmpina următoarea problemă.

Cuvântul eficient aici este „ascultare”.

Ideal ar fi ca un copil să asculte imediat fără să pună întrebări şi, dacă se poate, fără să i se dea explicaţii. Dacă eşti un cetăţean care respectă legile, respecţi legile ţării pentru că trebuie respectate, nu pentru că le-ai testat sau le-ai elaborat tu pe fiecare în parte. La fel, copilul care nu răspunde imediat, nu ascultă cu adevărat.

Copilul învaţă repede cât de des repetă profesorul o cerere înainte de a intra în vigoare şi aşteaptă până va fi repetată de multe ori, ca abia după aceea să o satisfacă. Pe de altă parte, învaţă la fel de repede să-l asculte din prima pe profesor dacă ştie că cererea nu va fi repetată.

Ascultarea ar trebui să aibă loc imediat, fără ceartă. Copilului nu ar trebui să i se permită să asculte când este pregătit sau când are chef. Dacă în cazul strângerii jucăriilor sau al cuvintelor „Te rog” sau „Mulţumesc” timpul nu este deosebit de important, ar fi înţelept să-ţi calculezi bine timpul pentru cerere şi să-i oferi copilului ocazia să aleagă să asculte. Copiii nu au experienţă. De multe ori, copilul nu îşi dă seama de importanţa ascultării imediate. Lor le lipseşte înţelepciunea de a vedea lucrurile de la cauză la efect. Dacă problema timpului nu este importantă în acel moment, lucrează cu înţelepciune, răbdare şi dragoste cu copilul tău. Totuşi, anumite probleme trebuie rezolvate pe moment când urmează să se

producă un accident, când trebuie să fii într-un loc la o anumită oră şi aşa mai departe.

Să nu-i permiţi niciodată copilului să discute despre „corectitudinea” sau „caracterul suportabil” al unei reguli. Când ţi se pare că o cerinţă sau o regulă nu este dreaptă sau rezonabilă, discut-o într-un consiliu familial fără să faci legătura cu incidentul. Dacă ai permis o dată să câştige argumentele pentru dreptate, copilul tău va putea să folosească aceeaşi tactică pentru orice problemă care iese la iveală. Nu te lăsa prins în plasa excepţiilor. Rămâi rece, calm şi stăpân pe tine. Copilul trebuie să ştie: „Aşa stau lucrurile”. Ia atitudinea prin care să se vadă că regula va fi urmată, chiar dacă nu vei face nimic altceva toată ziua. Tu poţi rezista mai mult decât copilul tău. Protestele vor dispărea dacă nu le încurajezi cedând.

Prea mulţi părinţi rezistă foarte puţin şi sunt în stare de orice pentru a evita o scenă. „Bine, te las de data asta, dar va trebui să fie primul lucru pe care îl faci când vii acasă”. De obicei, noi nu cerem destul de la copiii noştri. Noi trebuie să strângem cureaua sau să disciplinăm şi să insistăm pentru a obţine o realizare mai bună. Învaţă să-i spui copilului doar o dată înainte ca el să te asculte. Dacă „scumpul” tău s-a obişnuit deja de câţiva ani cu cicăleala cronică, surprinde-l prin faptul că te limitezi la cereri „rostite doar o dată”. După aceea, schimbă subiectul sau aplică ce ai spus.

O sugestie pentru cei înţelepţi: evită să disciplinezi în probleme în care nu poţi pune nimic

în aplicare. De aceea, este neînţelept să porunceşti: „Nu mai plânge!”, „Mergi la baie!”, „Du-te la culcare!”. Când înveţi să-ţi educi copilul aşa cum trebuie, alege cu grijă primele lecţii. Alege subiecte pe care le stăpâneşti foarte bine şi, până când copilul nu acceptă lecţiile tale ca incontestabile, evită subiectele care ţi-ar putea scoate la iveală slăbiciunea. Dacă vreodată îţi pierzi controlul şi ţipi la copil, „Opreşte-te în momentul ăsta din plâns”, muşcă-ţi limba şi schimbă subiectul. Nu obţii mult bine când continui cu o cauză pierdută.

De asemenea, ţine minte că nici cel mai strălucit student nu poate excela în câteva domenii în acelaşi timp. Prea multă disciplină şi, prea mult de învăţat în acelaşi timp dă naştere doar la confuzie şi eşec prevăzut, care la rândul lor pot duce la o hotărâre încăpăţânată de a nu învăţa. Învaţă-l doar patru sau cinci lucruri deodată şi continuă cu ele până sunt stăpânite foarte bine, apoi fă o pauză în care copilul să se bucure de roadele succesului înainte de a trece la alte lecţii de disciplină.

Este nevoie ca părinţii să dea dovadă de un caracter adevărat pentru a-l învăţa pe copil să asculte, deoarece copilul nu este întotdeauna în armonie cu hotărârile părinţilor, dar părinţii nu pot face în fiecare săptămână un sondaj de popularitate pentru a vedea cum îi privesc copiii. Părinţii nu aleargă după putere. Ei au puterea şi este datoria lor să aibă această putere.

Pe de altă parte, ar trebui să oferim cu dragoste iertarea atunci când copilul mărturiseşte

că nu a ascultat. Picioarele mici se îndreaptă uşor pe o cale greşită. Limbile mici se îndepărtează în mod natural de adevăr. Mâinile mici găsesc multe lucruri în care să se amestece.

Să nu uităm că, atunci când cer ascultare, mamele şi taţii care iubesc dovedesc milă şi bunătate.

Disciplina este un proiect de aproape douăzeci de ani. Părinţii îşi fac partea alături de biserică, şcoală, şi societate în general. Pe parcursul celor douăzeci de ani, părinţii îşi retrag încet controlul pe măsură ce copilul îşi dezvoltă puterile interioare. În cele din urmă, el îşi poate asuma toată responsabilitatea pentru faptele lui şi poate intra în societate ca o persoană matură şi responsabilă care îşi poate îndeplini visurile de lungă durată fără să facă ocoluri inutile care dau în fundături, încercând să-şi satisfacă fiecare impuls de moment.

Capitolul 5

Caracter în formare – păstrarea copilului pentru Hristos

Cuvântul *caracter* are numeroase nuanţe şi semnificaţii, iar cuvântul *personalitate* aduce în centrul atenţiei noastre o altă dimensiune complexă.

Dacă ar fi să spunem că personalitatea copilului nostru este plăcută, aceasta ar însemna că se poartă frumos, este atrăgător, plăcut şi amabil. Modul său de a capta atenţia ne-a impresionat. Dar caracterul înseamnă mai mult decât aceste lucruri exterioare. Personalitatea plăcută se referă doar la comportamentul exterior

în timp ce caracterul se referă la frumuseţea morală. Aceasta implică cinste, stăpânire de sine, preocupare pentru ceilalţi, credincioşie religioasă, idealuri morale, conştiinţă şi capacitatea de a-ţi stăpâni impulsurile. Cuvântul *caracter* provine din cuvântul grecesc care înseamnă „a grava, a imprima”. Este semnul distinctiv al unei persoane, amprenta trăsăturilor sale asupra stilului lui de viaţă.

Un nou – născut nu are caracter. Totuşi, pruncul are potenţialul sau materialele prin care îşi poate dezvolta caracterul. Astfel, dezvoltarea activă a caracterului începe de la naştere. Trăsăturile variate care formează caracterul trebuie dezvoltate în timp.

Toate atitudinile şi faţetele care modelează caracterul unui copil sunt învăţate. De aceea, trebuie să aplicăm tot ce ştim despre procesul învăţării la dezvoltarea caracterului. Prin urmare, responsabilitatea dezvoltării caracterului stă direct pe umerii părinţilor. Încercările de a da vina pe „genele rele” nu ţin. Când ceva lipseşte din caracterul copilului, părinţii ar trebui să se învinuiască pe ei sau mediul în care a fost crescut copilul.

Pentru că rezultatele formării caracterului nu apar imediat (mulţi părinţi definesc rezultatele doar prin ascultare sau neascultare), părinţii neglijează adeseori sarcina dezvoltării caracterului. Dar ceea ce contează este valoarea pe termen lung, nu rezultatele imediate.

Cea mai rapidă perioadă de dezvoltare a caracterului se află în primii ani de viaţă, şi, în

mod natural, este influenţată cel mai puternic de îndrumarea care i se oferă. Horace Bushnell dă următorul sfat: „Fie ca fiecare tată creştin şi fiecare mamă creştină să-şi dea seama că până la vârsta de trei ani ei contribuie la dezvoltarea caracterului cu mai mult de jumătate din tot ceea ce vor mai contribui vreodată”. Studiile arată că primii cinci sau şase ani din viaţă reprezintă perioada cea mai importantă de formare. Uneori, părinţii înţeleg prin această declaraţie că ar trebui să forţeze dezvoltarea intelectuală a copilului. Mulţi părinţi care doresc ca, pentru beneficiul lor personal, copilul lor să fie o lumină printre ceilalţi, încearcă să stimuleze creierul copilului în diverse moduri. Poate că încearcă să-l înveţe pe copil să citească încă de la doi ani, să-l facă să se descurce foarte bine cu scrisul la maşină până la cea de-a treia aniversare şi să vorbească o limbă străină la patru ani. Stimularea anumitor interese poate fi bună, dar o asemenea realizare făcută cu viteza unei mitraliere poate da naştere mai degrabă la frustrare decât la dezvoltarea unui mediu real de învăţare.

Fiecare părinte să fie convins că începuturile dezvoltării caracterului au fost puse în perioada prunciei fiindcă tot atunci sunt la lucru multitudine de influenţe. Mult prea des mamele cad în plasa unor astfel de gânduri: „Copilul meu nu are nevoie de mine în acest stadiu. El nu poate face distincţia între mine şi un baby-sitter”.

Atmosfera din cămin este importantă în mod special pentru dezvoltarea bobocului de copil. Dacă părinţii nu se respectă, dacă se ceartă tot

timpul sau sunt geloşi şi necinstiţi, dacă se luptă pentru putere în familie, copilul va suferi o deformare în caracter în ciuda încercărilor atente de a-şi ascunde propriile probleme.

Principalul ingredient pentru dezvoltarea caracterului unui copil este, modul în care părinţii se raportează unul la celălalt cu dragoste, respect şi preţuire reciprocă. La fel de sigur ca o oglindă, copilul reflectă aceleaşi trăsături de caracter pe care le vede în permanenţă.

Respectul de sine şi dezvoltarea caracterului

Există o interrelaţie foarte strânsă între dezvoltarea caracterului unui copil şi ideile lui legate de sine. Verdicte ca „rău" sau „bun", spuse în mod repetat, îi vor influenţa acum în mod direct caracterul. De-a lungul copilăriei, multele cuvinte „trebuie să „pe care le-a auzit încep să-i formeze idealurile şi aspiraţiile pe care hotărăşte să le trăiască. Prin urmare, toate indicaţiile legate de standardele de comportament sunt hrănite printr-o întărire repetată pozitivă.

Copilul poate avea multe trăsături admirabile, dar dacă nu se autorespectă, nu va dori să-şi manifeste calităţile bune, sau poate că o va face doar sporadic. Deci, respectul de sine este factorul care determină dezvoltarea caracterului. Deşi totalitatea trăsăturilor morale determină calitatea caracterului pe care îl va avea copilul, respectul de sine oferă consistenţă comportamentului.

Există două lucruri esenţiale pentru dezvoltarea comportamentului: (1) calităţile admirabile care compun caracterul şi (2) un puternic sentiment al respectului de sine, care va

face ca persoana să fie în stare să-şi controleze comportamentul.

Deosebirea între bine şi rău

Niciun nou-născut nu are capacitatea să aleagă între bine şi rău şi niciun copil nu poate să-şi dezvolte singur această capacitate. Dimpotrivă, fiecare copil trebuie să fie învăţat cu privire la aceste standarde printr-un proces lung şi lent care se extinde din copilărie până în adolescenţă.

Din moment ce un copil mic nu este în stare să-şi controleze propriul comportament, el trebuie controlat prin restricţii. Acestea sunt impuse mai întâi de către familie, iar apoi de către şcoală, biserică şi societate. Primul lucru esenţial în dezvoltarea caracterului este ca fiecare membru să ştie ce aşteaptă familia de la el.

Părinţii ar trebui să-l înveţe pe copil să îi iubească, pentru ca el să înveţe să-i iubească pe ceilalţi. Treptat, ei ar trebui să-l înveţe că, prin nerespectarea regulilor, îi face pe ceilalţi să sufere. Copilul va învăţa mai întâi acest lucru din regulile cercului de familie. Copilul mic, de exemplu, va învăţa să nu ia lucrurile care aparţin altcuiva. Prin pedepsirea unui astfel de comportament, părinţii îl îndreaptă treptat spre conformarea cu un standard.

Desigur, părinţii nu ar trebui să se aştepte ca un copil mic să se conformeze regulilor în acelaşi fel în care s-ar conforma un copil mai mare, dar atunci când ajunge la vârsta la care poate merge la şcoală, el trebuie să ştie cum să respecte principiile generale de viaţă, pentru ca să se poată conforma regulilor şcolii. De asemenea, el va avea

nevoie să ştie cum să coopereze cu colegii lui la muncă şi la joacă. Înainte de a părăsi şcoala, se aşteaptă ca tânărul să fii dezvoltat un control sau o stăpânire interioară care să-l ajute să facă alegeri potrivite. Pe măsură ce copilul creşte, părinţii ar trebui să-şi retragă treptat controlul exterior, pentru ca acesta să îşi poată dezvolta o stăpânire interioară. La vârsta adolescenţei, el ar trebui să fie în stare să-şi controleze o mare parte din comportamentul lui. La vârsta maturităţii legale, ar trebui ca trecerea să fie completă.

Dezvoltarea conştiinţei

La naştere, niciun copil nu are conştiinţă. După cum copilul nu poate dezvolta singur un caracter, tot astfel, el nu-şi poate dezvolta singur o conştiinţă necoaptă.

Ce rol joacă părinţii în dezvoltarea conştiinţei unui copil, şi cum se realizează acesta? Ei şi-au învăţat copilul să-i iubească pe ei şi pe ceilalţi. Apoi, l-au învăţat treptat că nerespectând regulile societăţii, îi răneşte pe ceilalţi. Când învaţă să-i iubească pe ceilalţi şi să le respecte drepturile şi privilegiile, el se va simţi neliniştit sau vinovat atunci când îi va răni. Astfel de semne marchează începutul unei conştiinţe necoapte. Copilul mic este învăţat că anumite fapte nu sunt acceptabile, pentru că după aceea urmează în mod sigur o anumită pedeapsă. După pedeapsă urmează neliniştea. Pentru a reduce această stare, copilul va învăţa să nu mai repete acel comportament.

Odată ce conştiinţa a fost dezvoltată, ea poate fi folosită drept călăuzire pentru comportament. Dacă purtarea copilului nu este la înălţimea

standardului, copilul va avea tendinţa să se simtă vinovat şi îi va fi ruşine. Vinovăţia este un sentiment negativ experimentat atunci când nu trăieşti la înălţimea standardului învăţat dinainte. Când copilul se simte vinovat, el îşi dă seama că purtarea lui se află mai jos decât standardul pe care şi l-a propus.

Totuşi, înainte de a se simţi vinovat, copilul trebuie să accepte anumite standarde cu privire la bine şi la rău. De asemenea, copilul trebuie să dorească să se conformeze acestor standarde şi trebuie să fie dispus să accepte vina datorată faptului că nu a fost la înălţimea standardului. De asemenea, copilul trebuie să poată recunoaşte că nu s-a conformat standardului.

Este important ca pe parcursul acestui proces părinţii să-l înveţe pe copil să nu-i fie frică doar de suferinţa generată prin pedepsirea purtării nepotrivite. O asemenea frică alungă posibilitatea de a aprecia consecinţele comportamentului lui asupra altora. Hotărât, dar cu dragoste, părinţii ar trebui să-şi ia timp pentru a-i explica cu grijă consecinţele comportamentului şi, în cele din urmă, ei sunt cei care îşi cresc copiii cu un caracter matur.

Dezvoltarea stăpânirii de sine

Mai întâi, comportamentul rău şi pedeapsa apar în prezenţa părintelui. De aceea, copilul învaţă să nu mai repete acel comportament când mami sau taţi sunt de faţă. Dar ce va face copilul când părintele nu este prezent pentru a-i supraveghea comportamentul? Luaţi ca exemplu un incident în care este vorba de cuvinte urâte.

Acasă, părinţii l-ar pedepsi pe copil pentru aceasta. La joacă, unde nu este prezent niciun părinte sau niciun adult care să poată auzi, copilul învaţă că nu va fi pedepsit, ci dimpotrivă, ar putea fi chiar răsplătit câştigând atenţia celorlalţi. Copilul învaţă că nu trebuie să se simtă neliniştit pentru că a vorbit urât decât în prezenţa lui mami sau a lui taţi.

Evident, conştiinţa copilului nu s-a dezvoltat încă pe deplin. Noi nu dorim ca fiul sau fiica noastră să-şi formeze obiceiuri bune doar de frica pedepsei. Teama sau neliniştea nu sunt suficiente. A fi prins nu este suficient. Sentimentul de vinovăţie nu este suficient. Noi dorim ca el să-şi dezvolte un control interior, pentru ca atunci când mami sau taţi nu sunt prezenţi, chiar dacă pedeapsa nu va fi rezultatul final, copilul să aleagă, totuşi, un curs potrivit al acţiunii.

Din moment ce este foarte clar că nu îţi poţi pedepsi copilul dacă nu eşti de faţă, care este soluţia? Adeseori vei descoperi ceva rău în comportament după ce s-a întâmplat, de la un profesor, observând un obiect spart sau urme de prăjitură pe faţă. În acest moment, orice acţiune pe care o faci se numeşte „pedeapsă întârziată”. Totuşi, cu cât apare mai târziu, cu atât creşte posibilitatea ca el să nu-şi mai amintească sau să nu înţeleagă de ce este pedepsit.

Stăpânirea de sine îi va permite copilului să cugete foarte bine când alege să facă ceva. Se poate ca o multitudine de alegeri raţionale şi iraţionale să îl înconjoare, dar dacă el este călăuzit de o stăpânire interioară care începe să

înmugurească, el nu va ceda propriilor interese personale. El nu va acţiona din impuls, ci va alege în mod deliberat şi înţelept.

Ca părinţi şi profesori nu trebuie să aşteptăm prea mult de la copil. O faptă prostească a unui copil nu îl face criminal. Totuşi, dacă el nu îşi dezvoltă stăpânirea de sine, atunci va ceda permanent dorinţelor celorlalţi. Dat fiind faptul că un astfel de copil nu poate hotărî pentru el, alegerile lui vor fi aproape complet impulsive sau dependente de cerinţele grupului, într-adevăr, o sursă pe care nu te poţi bizui!

Reguli, reguli, reguli… Eşti conştient că există?

Este nevoie de câţiva ani pentru a învăţa şi înţelege principiile binelui şi ale răului. De aceea, părintele trebuie să aştepte până când copilul şi-a dezvoltat capacitatea mintală de a aplica principiile învăţate într-o anumită situaţie şi la alte situaţii. Orice încercare de a-l forţa să înveţe astfel la o vârstă fragedă, pur şi simplu nu va merge. La început, copilul învaţă cum să se raporteze la un anumit principiu într-o anumită situaţie. Pe măsură ce capacitatea lui de înţelegere îi măreşte percepţia binelui şi răului în situaţii diferite dar asemănătoare, el va învăţa să aplice principiul învăţat. Dar aceasta nu se aplică şi preşcolarilor. Pentru cei foarte mici, o purtare bună înseamnă să o asculţi pe mami, să-i ajuţi pe ceilalţi sau să vii când eşti strigat. O purtare rea înseamnă să nu faci aceste lucruri.

După spusele renumitului cercetător elveţian al comportamentului, Piaget, un pionier în

explicarea modului în care apare învăţarea a ceea ce este moral, când copiii între 2 şi 5 ani joacă Marbles (un joc cu bile, n.tr.), ei nu prea sunt conştienţi de reguli. Copiii de această vârstă nu încearcă să câştige. În loc de aceasta, lor le place să învârtă bilele şi să tragă în bile. Totuşi pe măsură ce copiii se apropie de vârsta de 5 ani, ei devin conştienţi de reguli observând şi imitând pe alţi copii. În general, copiii nu prea sunt conştienţi de reguli şi nu înţeleg cum să coopereze când trebuie să ţină cont de reguli.

Între 5 şi 10 ani apare un nou set de atitudini şi comportamente legate de jocuri. Copiii devin preocupaţi de reguli. Ei au foarte multe întrebări: „Totdeauna se joacă aşa?”, „De ce?”, „Nu se poate juca şi altfel?”

Pe la vârsta de 10 ani, copiii încep adesea să inventeze propriile reguli pentru jocuri. De ce există o diferenţă între felul în care se joacă un copil de 7 ani şi felul în care se joacă un copil de 12 ani? Copiii mici privesc regulile ca fiind sfinte şi de neatins. Ei cred că regulile vin de la părinţi, de la autorităţi sau de la Dumnezeu, într-o formă de neschimbat. Din moment ce regulile rămân pentru totdeauna, nu trebuie puse la îndoială sau schimbate. Nerespectarea unei reguli ar face jocul necinstit, iar aceasta ar fi de neconceput pentru această vârstă. Ascultarea este întotdeauna bună; neascultarea este rea. Ei văd lucrurile doar în mod absolut şi ignoră intenţiile.

Pe măsură ce copiii se maturizează, gândirea lor începe să se schimbe. Ei nu mai văd regulile ca fiind sfinte şi de neschimbat. Dacă jucătorii se pun

de acord, regulile pot fi schimbate după dorinţă. Ei nu mai judecă binele şi răul în funcţie de autoritatea absolută, ci acum binele este considerat ca ceva social. La această vârstă, copiii nu consideră că legile vin de la părinţi sau de la Dumnezeu, ci de la oameni care au căzut de acord asupra lor.

Ce legătură există între aceste perspective în schimbare şi dezvoltarea caracterului? Părintele obişnuit se va supăra mult mai mult atunci când copilul sparge din greşeală un bibelou de sticlă scump decât dacă sparge un pahar ieftin, obişnuit. În majoritatea cazurilor, cu cât obiectul este mai valoros, cu atât pedeapsa este mai mare. Din aceasta, copilul trage concluzia că ceea ce este bun sau rău este rezultatul acţiunii, şi nu intenţia lui.

Totuşi, după vârsta de 7 ani, majoritatea copiilor pot face distincţia între o minciună deliberată şi o greşeală. Un copil mic priveşte orice declaraţie neadevărată ca minciună, în timp ce un copil mai mare se gândeşte dacă este deliberată sau nu. Pentru un copil de 5 ani, furtul este întotdeauna ceva rău. Când ajunge la 8 – 9 ani, el poate raţiona până la un anumit nivel. El îşi poate da seama mai bine, de exemplu, că nu este bine să minţi, mai degrabă decât că „Nu e bine să o mint pe mama”. Cam după vârsta de 10 ani, copilul ar trebui să poată lua în considerare intenţia de a face o acţiune. El va începe să considere că este cu totul altceva să furi un măr atunci când eşti înfometat, decât să furi doar de dragul de a fura. Un copil de această vârstă este

în stare să ia în considerare împrejurările variate care influenţează acţiunea. În acest stadiu, copilul poate privi problema din diferite unghiuri de vedere şi poate folosi mai multe variante pentru rezolvarea ei.

Capacitatea limitată a copilului de a raţiona a fost demonstrată vara trecută în timpul vizitei la sora mea. Într-o seară, m-am supărat în mod special când Cyndy, prietena fiului meu, Rodney, a făcut un experiment propriu folosindu-l ca subiect pe nepotul meu, Brent. Cyndy i-a pus în faţă lui Brent, un băiat deştept de 8 ani, două borcane identice. În fiecare era aceeaşi cantitate de apă. În timp ce Brent urmărea cu atenţie, Cyndy a turnat conţinutul unui borcan într-o pungă de plastic şi apoi într-un borcan subţire şi înalt. Printre câteva chicotituri şi legănări, Cyndy i-a cerut lui Brent să urmărească atent în timp ce ea a luat al doilea borcan şi l-a turnat într-o pungă de plastic, iar apoi într-un borcan lat şi mic. Apoi, Cyndy i-a cerut să-i arate borcanul cu cea mai multă apă. Deşi văzuse că ambele borcane aveau la început aceeaşi cantitate de apă, el a arătat spre cel înalt şi îngust care doar părea că are mai multă apă.

Cyndy a condus acest experiment ca fiind proiectul unui specialist. Ea demonstra teoria lui Piaget care spune că ei, copiii, nu pot anticipa rezultatele comportamentului lor. Pur şi simplu, minţile lor nu au capacitatea de a face asemenea judecăţi. Copiii aflaţi la un nivel mai de jos îşi bazează concluziile legate de experimentul cu apă pe perceperea nivelului de apă din vasul înalt şi îngust ca fiind mai ridicat decât în vasul lat şi mic.

El va lua această hotărâre chiar dacă a văzut foarte clar cantităţile egale de apă turnate în cele două vase. Copilul deţine informaţiile necesare, dar modul în care percepe realitatea îl îndreaptă spre o concluzie greşită.

Acesta este doar un exemplu de capacitate limitată a copilului de a raţiona de la cauză la efect. Copilul învaţă să facă distincţia dintre bine şi rău prin încercări şi greşeli. „O, da, încercare”, veţi spune cu un zâmbet cunoscut! An de an copilul se maturizează şi trăieşte consecinţele naturale ale comportamentului lui; astfel, el va învăţa treptat să facă alegeri adecvate. Uneori, părinţii uită de procesul treptat prin care se formează caracterul. Dacă l-au învăţat pe copil odată, ei se aşteaptă ca el să ţină minte pentru totdeauna.

Mulţime versus caracter

După cum s-a arătat mai devreme, la început copiii învaţă să distingă binele de rău de la părinţi, de la fraţi şi de la alţi membri ai familiei. Pe măsură ce cresc, orizontul lor social se lărgeşte incluzând vecinătatea, şcoala şi prietenii de la biserică. Acum, copilul devine conştient de faptul că standardele din cămin nu sunt şi standardele altora. De exemplu, acasă s-ar putea ca mama să îl laude sau să-i dea o recompensă pentru că trăncăneşte cu fraţii şi surorile lui, dar în grupul lui de prieteni un astfel de comportament nu ar fi acceptat.

Pe măsură ce se înmulţesc ocaziile în care copilul interacţionează în interiorul unui grup social, influenţa grupului asupra lui creşte. Când

standardele din cămin intră în conflict cu standardele prietenilor, aproape întotdeauna influenţa prietenilor va câştiga. La şcoală comportamentul copilului este controlat de şcoală şi de regulile din clasă. Nerespectarea acestor reguli atrage după sine pedeapsa şi dezaprobarea din partea profesorilor, chiar dacă atrage şi aprobarea din partea prietenilor. În ciuda faptului că înşelarea este condamnată dintotdeauna în familie, printre colegii lui de clasă a copia la lucrări poate fi considerat ceea ce ar trebui să faci şi poate atrage după sine aprobarea întru totul.

Prin interacţiunea socială, copilul învaţă codurile morale pe care le respectă ceilalţi. De asemenea, el are ocazia să vadă cum este perceput comportamentul lui de către ceilalţi. Dacă purtarea lui atrage răspunsuri favorabile, el va fi puternic motivat pentru a continua în acest fel. Dacă, totuşi, primeşte semnale negative, el va tinde să-şi schimbe standardele şi să le accepte pe cele care îi vor mări popularitatea printre prieteni. Copilul care este respins sau doar tolerat de către prietenii lui nu are ocazia să înveţe standardele grupului. Copilul respins din punct de vedere social poate fi puternic motivat să primească acceptarea din partea grupului, dar încercările lui de a câştiga acceptarea ar putea eşua în mod repetat, deoarece el nu înţelege codul de comportament din cadrul grupului în care caută acceptare. Ce trebuie să facă părintele?

Dat fiind faptul că influenţa prietenilor afectează foarte mult dezvoltarea caracterului unui copil, este important ca grupul cu care se

identifică să aibă standarde morale în conformitate cu cele învăţate în cămin. Când codul moral al prietenilor este în conformitate cu cel din familie, de la şcoală, din vecinătate şi de la biserică, se pune o bază solidă pentru o adaptare personală şi socială în viitor. Dacă, prin contrast, grupul de prieteni al copilului fură din magazine sau distruge proprietăţi în mod persistent, copilul care acceptă acest standard drept cod moral poate deveni un delincvent. De aceea, tipul de prieteni pe care îi are este mult mai important decât numărul de prieteni cu care se simte bine.

Formarea unor obiceiuri mai bune

Tommie, un băieţel de patru ani, se înfurie pe mama lui pentru că ea refuză să-i cumpere un Popsicle atunci când vagoneta de îngheţată trece pe lângă ei. Înseamnă aceasta caracter ruinat? Secretosul de Steve minte când îl întrebi de unde are mănuşa de baseball pe care ai găsit-o ascunsă în dulapul lui. Înseamnă aceasta caracter ruinat? Sâcâitoarea de Sally îţi spune să taci din gură atunci când o anunţi că nu poate ieşi cu prietenii. Înseamnă aceasta caracter ruinat? Richard îl bate la cap pe fratele lui mai mic. Înseamnă aceasta caracter ruinat?

O întâmplare izolată nu ruinează caracterul. Desigur, un astfel de caracter te îngrijorează, însă trebuie să înţelegi că este vorba despre o repetare a unei anumite fapte care determină un obicei şi formează caracterul. De fiecare dată când i se permite copilului o faptă rea, se stabileşte un obicei care poate fi riscant pentru dezvoltarea caracterului. Invers, de fiecare dată când repetă o

faptă bună se clădeşte caracterul. Gândurile dau naştere unor fapte. Faptele dau naştere unor obiceiuri. Obiceiurile formează caracterul. Seamănă caracter şi vei secera viaţă.

Cum pot părinţii să-i ajute pe copii să dezvolte standarde consistente de creştere în direcţia bună? Capitolul despre disciplină a vorbit despre răspunsul potrivit al părintelui pentru un copil care se poartă sfidător, dar există nenumărate situaţii care nu implică o provocare directă la adresa autorităţii; părintele se poate folosi de aceste situaţii pentru a-l ajuta pe copil să-şi dezvolte obiceiuri mai bune. Cum poate un părinte să-l determine pe copilul lui să se spele pe dinţi regulat, să-şi facă patul sau să-şi strângă hainele? Cum îl poate învăţa să fie responsabil în privinţa banilor, a comportamentului frumos la masă sau în privinţa curtoaziei? Sau ce poate face atunci când copilul miorlăie, se strâmbă, se murdăreşte sau pierde vremea?

O îndrumare adecvată are cel mai mare succes atunci când copilul poate asocia reacţiile plăcute cu ceea ce este bine şi reacţiile neplăcute cu ceea ce este rău. De exemplu, copilul va repeta faptele pentru care a fost răsplătit. S-a stabilit cu deplină siguranţă că răsplata este un factor care determină puternic comportamentul.

Dacă răsplata influenţează comportamentul, atunci, controlând răsplata, îl poţi îndrepta spre formarea unor obiceiuri mai bune şi a unui comportament responsabil. Totuşi, mulţi părinţi se opun: „În casa noastră nu este permisă folosirea mitei în vederea obţinerii unei purtări bune!”

Adevărul este că tu răsplăteşti sau pedepseşti anumite fapte în căminul tău indiferent dacă îţi dai sau nu seama de asta. Un copil care primeşte atenţie specială atunci când este bolnav se poate preface pentru a primi mai multă atenţie. Un copil care obţine ce vrea dacă plânge, va plânge şi mai tare pentru a i se îndeplini dorinţele.

Din păcate, unii adulţi ignoră tehnicile pozitive de încurajare considerându-le mită; totuşi, întreaga societate se bazează pe un sistem de încurajare. Când faci un serviciu, primeşti o plată. Dacă faci un act eroic, societatea te poate răsplăti cu o medalie pentru curaj. După cincizeci de ani de muncă într-o companie, te poţi aştepta la un ceas de aur. Prin recompense, eforturile personale sunt preţuite; totuşi, părinţii nu le folosesc acolo unde acestea fac cel mai mare bine copilul lor.

Linia de demarcaţie dintre mită şi încurajare este de multe ori fină, dar totuşi distinctă. A oferi unui copil recompense mai mari şi mai bune după ce a refuzat să facă ce l-ai rugat este mită evidentă şi o stratagemă neînţeleaptă. Dacă mama strigă: „Vino aici, Ginger”, şi Ginger răspunde cu ton ridicat: „Nu!”, mama nu ar trebui să-i ofere lui Ginger o bomboană dacă nu o va asculta. Părintele nu trebuie să folosească recompensele când îi este provocată autoritatea, pentru că aceasta nu va face decât să încurajeze sfidarea. Totuşi, nu înseamnă mită, plănuirea dinainte a unui stimulent pentru o purtare bună când copilul nu a provocat autoritatea părintelui.

Când recunosc puterea pe care o are

persistenţa stimulentelor, părinţii pot face mai bine distincţia între comportamentele pe care le permit şi cele pe care nu le permit.

Legea încurajării

Tehnica cea mai eficientă de controlare a comportamentului este legată de legea încurajării: comportamentul care dă naştere consecinţelor dorite se va repeta. Pe scurt, dacă unui copil îi place ceea ce se întâmplă ca rezultat al purtării lui, el va tinde să repete acea purtare. Dacă Linda încearcă o nouă coafură care atrage după sine numeroase complimente, ea îşi va menţine acea coafură. Dacă Billy încearcă un nou stil de lovire la baseball şi nimereşte poarta, el va continua să utilizeze noua tehnică.

Din păcate, multe mame şi mulţi taţi folosesc, fără să-şi dea seama, legea încurajării, făcându-i pe copii să devină nesuferiţi. De exemplu, în timp ce face cumpărături, mama se întâlneşte cu o prietenă şi îi face o vizită. Micuţa Marty îi cere ceva pe un ton liniştit. Mama, fiind ocupată cu discuţia, nu îi răspunde. Vocea lui Marty răsună din ce în ce mai tare şi mai miorlăită până când mama nu o mai poate tolera. E ceva cunoscut? în cele din urmă, mama întrerupe conversaţia şi o ascultă pe Marty. Când mama procedează aşa, ea încurajează tonul ridicat şi smiorcăit.

Să aruncăm o privire într-o sală cu 48 de elevi în clasa întâi. Doi profesori se pregătesc să conducă ora de citire în grupuri mai mici. În spatele sălii se află doi studenţi care stau liniştiţi şi aşteaptă să vadă cât de des vor spune profesorii elevilor să stea jos în următoarele şase zile şi câţi

copii se ridică de la locurile lor la intervale de 10 secunde într-un timp de 20 de minute.

În primele şase zile, aproximativ trei copii s-au ridicat de la locul lor la fiecare 10 secunde. Profesorii au spus: „Stai jos!” de aproximativ şapte ori într-un timp de 20 de minute. Când profesorilor li s-a cerut să le spună copiilor să stea jos mai des, frecvenţa a crescut de la şapte la 27 de ori la fiecare 20 de minute. Au urmat rezultate ciudate. Copiii s-au ridicat de mai multe ori. Acum exista un număr obişnuit de 4, 5 copii care se ridicau la fiecare 10 secunde. Acest procedeu a fost folosit când înapoi, când înainte. Ridicatul în picioare a crescut pe măsură ce profesorii rosteau mai des cuvintele „Stai jos!”

În cele din urmă, profesorilor li s-a cerut să nu le mai spună copiilor să stea jos. În schimb, ei trebuiau să îi aprecieze pentru că stăteau jos şi lucrau. Acum, mai puţin de doi copii se ridicau în picioare la 10 secunde. Rostirea cuvintelor „Stai jos” încuraja ridicarea în picioare. Profesorii credeau că spunându-le copiilor să stea jos aveau rezultate, deoarece copiii se aşezau, dar acesta era doar efectul imediat. Profesorii nu au remarcat efectul pe termen lung decât când au învăţat ce trebuie să urmărească.

În această capcană a pânzei de păianjen sunt prinşi şi părinţii. Cu cât părintele critică, cicăleşte şi pedepseşte mai mult, cu atât se înrăutăţeşte comportamentul copilului. Haideţi să învăţăm care sunt comportamentele care trebuie răsplătite şi care sunt cele care nu trebuie luate în seamă.

Pune încurajarea în cercul învingătorului

Mama se chinuia mult cu Patrick, un băieţel de 4 ani. Micuţul ei scump atingea adesea obiecte sau îi lovea pe oameni, îşi scotea sau rupea hainele, vorbea urât cu ceilalţi, o chinuia pe cea care avea grijă de el, prezenta diferite ameninţări, se lovea singur, se supăra repede şi cerea o atenţie permanentă. În cele din urmă, mama l-a dus la o clinică unde i s-a pus diagnosticul de persoană foarte activă, cu posibile leziuni pe creier şi cu capacitate verbală scăzută.

I s-a cerut unui terapist să-i observe comportamentul de acasă timp de o oră zilnic, într-o perioadă de 16 zile. În timpul unei ore, Patrick a manifestat de la 25 până la 112 fapte condamnabile de către mama lui. Când acestea apăreau, mama obişnuia să-i răspundă explicându-i cu răbdare de ce nu ar fi trebuit să facă aşa. Uneori, încerca să-i atragă atenţia spre o altă activitate. Alteori, îl pedepsea luându-i o jucărie sau un obiect folosit cum nu trebuie, dar, de obicei, el o forţa să-i înapoieze obiectul aproape imediat. Ocazional, mama îl aşeza pe un scaun ca pedeapsă. O furie asurzitoare urma după o astfel de disciplinare, în timp ce mama se străduia să-l facă să se oprească.

Comportamentul lui Patrick a fost schimbat prin ceea ce eu numesc *Operaţia păcălitoare*. Un observator din casă urma să-i dea indicaţii mamei ridicând unul, două sau trei degete. Un deget indica o purtare condamnabilă, aceasta însemnând că mama trebuia să-i spună lui Patrick să înceteze, cu alte cuvinte, să-l avertizeze. Dacă Patrick nu înceta, terapistul ridica două degete.

Aceasta însemna că mama trebuia să-l ducă imediat pe Patrick în camera lui şi să închidă uşa, deci să-l pedepsească. El urma să stea acolo până când se liniştea. Dacă Patrick se juca frumos, terapistul ridica trei degete. Aceasta îi spunea mamei că trebuie să-i acorde atenţie lui Patrick, să-l laude sau să manifeste afecţiune fizică faţă de el – să încurajeze comportamentul dorit.

Faptele condamnabile ale lui Patrick s-au împuţinat ajungând aproape de zero în câteva zile, iar instrucţiunile au dat naştere unei interacţiuni între mamă şi fiu tot mai bune şi continue. De asemenea, au dispărut faptele condamnabile. El primea mai multă afecţiune din partea mamei şi se apropia de ea pe căi mai afective. Mama lui Patrick a înţeles că răspunzând cu atenţie şi afecţiune la comportamentul bun al lui Patrick şi pedepsind cu blândeţe şi consecvenţă atunci când avertizarea nu dă rezultate, ea poate schimba comportamentul lui Patrick. Şi tu poţi schimba comportamentul copilului tău folosind metoda *Operaţia păcălitoare*.

Aceasta te aşază pe tine şi încurajarea ta în cercul câştigătorului şi, în cele din urmă, pe copilul tău într-o dispoziţie mai fericită!

De unde vin întăritorii şi pedepsitorii?

Cercetările asupra comportamentului au demonstrat într-un mod convingător că rezultatele care urmează după un comportament vor întări sau vor slăbi acel comportament. Cele care întăresc se numesc *întăritori*, iar cele care slăbesc se numesc *pedepsitori*.

Trei tipuri de întăritori sunt în mod special

importante pentru părinţi – aspectul social, activitatea şi simbolul. Întăritorii sociali implică purtarea părintelui, tonul vocii, cuvintele de laudă, atenţia, zâmbetul, atingerea şi apropierea. Unii părinţi folosesc întăritorii sociali din instinct, dar alţii trebuie să înveţe să-i folosească.

Câteva lucruri esenţiale sunt cruciale pentru folosirea corectă a încurajării sau întăririi sociale. Când apare comportamentul corect, (1) să reacţionezi imediat, (2) să reacţionezi cu entuziasm şi (3) să repeţi procesul de câteva sute de ori. Urmăreşte felul în care tatăl foloseşte întărirea socială când îl învaţă pe Steven un joc nou.

Tata: „Scopul jocului este să muţi piesa ta în jurul tablei şi să fii primul care ajunge acasă. Trebuie să dai un doi cu zarurile ca să poţi începe jocul. Ce trebuie să dai ca să poţi începe jocul?”

Steven: „Un doi!”

Tata: „Bravo! De fiecare dată când ai acelaşi număr pe ambele zaruri mai poţi să dai încă o dată. Dacă dai un şase poţi să te întorci înapoi fără să mai mergi pe toată tabla. Ia spune-mi, cum poţi să dai de două ori când îţi vine rândul?

Steven: „Dacă zarurile au acelaşi număr”.

Tata: „Foarte bine! Te descurci foarte bine când înveţi jocul ăsta! Poţi să trimiţi un alt jucător înapoi dacă ajungi pe locul lui. Oricum, dacă e pe un pătrat albastru e în siguranţă. Poţi să stai lângă el pe pătratul albastru. Cum poţi să trimiţi pe cineva înapoi?

Steven: „Dacă mă opresc pe pătratul albastru”.

Tata: „Nu uita, pătratele albastre sunt zone de siguranţă. Eşti foarte atent şi asta e important la jocul ăsta. Prinzi chiar foarte repede. Sunt sigur că o să fii un jucător foarte isteţ”.

Ai observat că tata a luat regulile complexe şi le-a împărţit în paşi mici cu mişcări, obiective, numere şi culoare? După ce explica fiecare pas, Steven era pus să repete. Cu entuziasm, tatăl încuraja imediat fiecare răspuns corect. Steven a văzut că aceasta este o experienţă pozitivă de învăţare. Chiar dacă Steven greşea, tata nu îl cicălea, nu îl pedepsea şi nu îl umilea. În loc de aceasta, tata îi lăuda eforturile.

În următoarele exemple, părintele etichetează anumite comportamente şi întăritori, după care foloseşte întăritorii în diverse contexte sociale.

Mama: „Mulţumesc că ai pus masa, Mindy. Nici măcar nu a trebuit să te rog”.

Tata: „Barry, ăsta e unul dintre cele mai frumoase rapoarte pe care le-ai făcut. Sunt mândru de lucrarea ta”.

Mama: „Mindy, rochia ta nouă stă foarte frumos pe tine. Sunt aşa de mândră de felul cum coşi”.

Tata: „Îţi mulţumesc că ai aruncat gunoiul, Barry; apreciez faptul că îl duci fără să-ţi amintesc eu”.

În fiecare din exemple, mama şi tata au lăudat eforturile sau comportamentul mai degrabă decât copilul. Deseori, copilul nu răspunde la ceea ce părintele numeşte *laudă*. De exemplu, dacă spui unui copil că este „un înger”, el nu va sări de

bucurie. S-ar putea să-şi amintească de toate momentele în care nu s-a purtat ca un înger. Dacă lauda nu se potriveşte cu ce simte el, există şanse să o respingă. Totuşi, dacă copilul a muncit din greu ca să îndeplinească o anumită sarcină şi tu îi lauzi eforturile, aceasta poate fi mult mai uşor folosită ca un întăritor. „Doug, mă uit la tine de un timp încoace. Ai lucrat din greu pentru lucrarea la aritmetică. Văd că toate răspunsurile tale sunt corecte. Lucrarea ta e îngrijită şi curată. Te descurci excelent şi sunt mândru de tine”. Astfel de complimente pot fi crezute. De obicei este mai bine să acorzi atenţie comportamentului copilului decât să îl lauzi pur şi simplu pe copil.

Folosirea întăritorilor sociali poate părea simplă, dar apar şi probleme. Unii copii pur şi simplu nu vor să accepte declaraţii pozitive despre ei înşişi. Când foloseşti un întăritor, ei îl neutralizează printr-o „aruncare deoparte”. Iată ce se întâmplă.

Mama: „Mindy, rochia ta nouă stă foarte frumos pe tine. Sunt aşa de mândră de felul cum coşi”.

Mindy: „Arată groaznic. Pierd vremea degeaba cu cusutul şi sunt prea grasă şi…” Sau:

Tata: „Barry, ăsta e unul dintre cele mai frumoase rapoarte pe care le-ai făcut. Sunt mândru de lucrarea ta”.

Barry: „Eee, aş fi putut să fac mai bine”.

În aceste exemple, celălalt te pedepseşte pentru că îi oferi sprijin. Ca rezultat, probabil te vei descuraja şi vei renunţa. O cale prin care se pot depăşi astfel de răspunsuri este etichetarea

lor ca „aruncare deoparte”. Când oricine din familie foloseşte aşa ceva verbal, etichetează-l ca o „aruncare deoparte” şi spune-i că a întrecut măsura. Recunoaşte de asemenea că aceste comentarii de depreciere indică o stimă de sine scăzută, iar apoi ajută acea persoană să-şi stabilească o imagine de sine mai bună.

O altă greşeală des întâlnită este „mesajul dublu” adică, exprimarea concomitentă a unui întăritor şi a unui pedepsitor. Un astfel de pachet este înfăşurat cu o panglică negativă. Aceia care folosesc „mesaje duble” încurajează un comportament prin laudă sau aprobare, dar, la sfârşit, le iau înapoi. Ceea ce este ciudat la mesajele duble este faptul că „victima” nu se poate plânge, pentru că la început a primit un întăritor, o încurajare. Oricum, în final întăritorul a fost retras, indiferent cât de subtil. Un exemplu potrivit:

Mama: „Mike, te-ai jucat aşa de liniştit cu maşinile tale! Apreciez mult o schimbare: puţină pace şi linişte”.

Tata: „Mulţumesc c-ai venit la timp la cină, Barry. Foarte frumos din partea ta. Dar ce-ai zice dacă data viitoare, înainte să vii, te-ai spăla pe mâini şi pe faţă?”

Mama: „Raportul tău nu e chiar rău, Barry, dar ai putea să-l faci mai bine dacă te-ai strădui mai mult. Ai văzut raportul lui Mindy? Ea a luat numai note de 10”.

Tata: „Barry, mersi c-ai încercat să faci curăţenie în atelier, dar data viitoare fă-o cum trebuie. Ia uite ce dezordine ai lăsat aici. Trebuie

s-o iau eu de la capăt”.

Mulţi părinţi trimit mesaje duble fără să se gândească. Totuşi, mesajul dublu este unul dintre obstacolele cele mai distrugătoare în calea întregului proces de încurajare. Fii atent în următoarele zile la laudele pe care le aduci. Trimiţi cumva mesaje duble care până la urmă strică totul?

Întăritori de activitate întăritorii sociali sunt cel mai uşor de folosit dintre toţi întăritorii. Ei ne stau întotdeauna la dispoziţie şi necesită doar rostirea cuvintelor. Întăritorii de activitate se află probabil pe locul următor din punct de vedere al posibilităţii de a-i folosi. Jocurile, cititul cu voce tare, alergarea până la ţintă, privitul la televizor, joaca în aer liber, coacerea prăjiturilor, ajutorul la pregătirea mesei, povestirea unei glume, „cine ajunge primul” toate acestea pot fi folosite ca întăritori. Aceste activităţi reprezintă nişte instrumente puternic motivatoare. Şi totuşi, adeseori nu recunoaştem şi nu apreciem valoarea lor.

Ţinta noastră este de a-i învăţa pe copii că purtarea bună primeşte o răsplată mai bună decât purtarea urâtă. Putem realiza acest lucru oferind în mod constant ocazii în care să înveţe această regulă generală. De exemplu:

Mama: „Jenny, tu ai ajuns prima la masă în seara asta, aşa că tu mă vei ajuta să servesc desertul”.

Tata: „Jeff, ţi-ai terminat temele foarte repede. Ce-ai zice dacă ai citi cu voce tare o povestire la altarul de familie din seara asta?”

Când foloseşti un întăritor de activitate alege întotdeauna activitatea cel mai puţin dorită în favoarea celei mai mult dorite. Iată cum:

Mama: „Jenny, imediat ce ai terminat cele 15 minute de studiu la pian o să facem prăjituri împreună. Bine?”

Tata: „Jeff, de îndată ce ai plivit stratul de flori de lângă aleea din faţă o să ne jucăm împreună leapşa”.

Dacă îi dai copilului posibilitatea de a alege, întăritorii pot avea succes. De exemplu, e ora de culcare pentru Kenny, un băieţel de 8 ani, iar el tocmai a început să se uite la o emisiune nouă la televizor. Mama e ispitită să-i pună lui Kenny să se ducă la culcare, că dacă nu... Există şanse mari ca el să protesteze de mai multe ori. Mama va continua probabil să îl cicălească şi amândoi vor fi în cele din urmă frustraţi şi supăraţi. Dar observaţi felul în care această mamă a făcut faţă situaţiei.

Mama: „Kenny, îmi pare aşa de rău că nu te-am prins înainte să începi să te uiţi la emisiunea asta. Nu e niciodată distractiv să te întrerupă cineva în mijlocul programului. Să-ţi spun ceva. Te îmbraci cu pijamalele. După aceea te las să te hotărăşti dacă te uiţi mai departe la televizor sau preferi să ne citeşti o povestire din noua ta carte. Dar indiferent de ce te hotărăşti, trebuie să fii gata de culcare nu mai târziu de opt şi jumătate”.

Oferindu-i lui Kenny posibilitatea de a alege, mama a rezolvat de fapt două probleme dintr-un foc. Kenny s-a uitat la televizor (un întăritor), iar mama l-a pus la culcare la timp. Acordarea

posibilităţii de alegere reprezintă un pas foarte important spre reuşita întăritorilor. De asemenea, luarea unei hotărâri ajută la dezvoltarea caracterului.

Şi apoi, întăritorii – simbol

Pe tărâmul întăritorilor – simbol se află lucruri ca puncte, steluţe, semne, tabele şi bani. Copilul acumulează aceste simboluri şi primeşte ceva în schimb când atinge o ţintă pe un termen lung stabilit dinainte. Folosind împreună întăritorii sociali cu cei simbol, părinţii pot obţine cea mai mare schimbare posibilă în timpul cel mai scurt. Ce comoară pentru părinţii care s-au descurajat văzând cât de lent se schimbă comportamentul!

Cum merg lucrurile? Să spunem că ai un copil de 10 ani care ascultă cu încetineală, neglijează datoriile gospodăreşti şi are nevoie să-i aminteşti permanent că trebuie să studieze la pian. Ţi se pare ceva cunoscut? Să vedem dacă putem schimba comportamentul acestui copil folosind următorii întăritori simbol: punctele şi tabelul. Sunt necesari următorii paşi:

1. Fă o listă a responsabilităţilor care au nevoie de încurajare. Pentru majoritatea copiilor sunt potrivite între zece şi cincisprezece responsabilităţi – pentru copiii mai mici, mai puţine, pentru cei mari, mai multe. Pune pe listă câteva responsabilităţi pe care copilul le împlineşte deja foarte bine, pentru ca să îl poţi încuraja să câştige puncte. Tabelul poate semăna cu cel arătat aici:

MODEL DE TABEL NUMELE… DATA…

1. Mi-am schimbat hainele când am venit de

la şcoală.

2. Mi-am făcut patul şi am făcut ordine în camera mea înainte să plec la şcoală.

3.l-am dat de mâncare câinelui înainte de micul dejun.

4. Mi-am strâns jucăriile înainte de culcare.

5. Mi-am făcut studiul biblic.

6. Am fost în pat la ora opt şi jumătate.

7. Am ascultat din prima când am fost rugat ceva.

8. Am ajutat la spălatul vaselor.

9. Am studiat la pian fără să mi se amintească.

10. M-am sculat imediat ce am fost chemat.

11. Am spus „te rog” şi „mulţumesc”.

12. L-am ajutat pe tata.

13. Am ajutat-o pe mama.

2. Copilul trebuie să bifeze prin semne, puncte, steluţe sau semne colorate fiecare responsabilitate îndeplinită până la culcare. Pune punctele cele mai multe pentru sarcinile cele mai dificile. Copilului trebuie să i se acorde privilegiul de a trece semne sau steluţe, de a număra punctele sau de a le colora. O variantă este să-i dai mici sume de bani pentru fiecare sarcină îndeplinită aşa cum trebuie. De asemenea, poţi să retragi banii dacă s-a purtat urât şi neglijent. Dacă nu a îndeplinit trei sarcini într-o zi, nu i se vor acorda nici bani şi nici puncte. Folosind banii ca întăritor, câştigi un avantaj, şi anume, îi dai lecţii de administrare a banilor. Învaţă-l pe copil să economisească, să cheltuiască şi să dea o zecime lui Dumnezeu. Suma economisită se poate

acumula sau se poate păstra pentru a oferi o recompensă – o jucărie, un articol de îmbrăcăminte, o mănuşă de baseball. Ai putea să-l rogi pe copil să-şi deseneze imaginea cadoului pe tabel, pentru ca să vizualizeze mai bine ţinta.

3. La sfârşitul săptămânii adună punctele, steluţele sau banii pentru ca el să poată vedea ce progrese a făcut.

4. Lista de responsabilităţi nu ar trebui să se schimbe decât după o perioadă de patru-şase săptămâni, aceasta fiind perioada necesară formării unui nou obicei.

Pune deoparte acest tabel după ce l-ai folosit patru-şase săptămâni. Mai târziu, poţi să-l foloseşti din nou cu rezultate excelente. Tabelele trebuie adaptate vârstei copilului, dar sunt eficiente de la vârsta de trei ani până la vârsta adolescenţei. (Capitolul următor prezintă modul în care poţi dezvolta un sistem de tabele pentru adolescenţi.)

Dacă vezi că fiului sau fiicei tale îi este încă greu să îndeplinească sarcinile de pe tabel, poate că trebuie să „creşti" întăritorul. De exemplu, dublează punctele sau banii. Acest sistem va funcţiona dacă întăritorul imediat şi ţinta pe termen lung sunt folosite corect şi dacă acestea sunt destul de puternice. O mamă mi-a spus că sistemul tabelului a eşuat în căminul ei. Ea folosise banii ca întăritor, iar cuvintele ei erau „Pur şi simplu n-a mers!" După ce i-am pus mai multe întrebări, am aflat că fiul ei de 9 ani era un membru activ în 4-H. El creştea vite şi le vindea în fiecare an. Până la vârsta de 9 ani el deja

economisise 1.000 de dolari. Banii nu erau întăritorul potrivit pentru acest copil! Am discutat despre un posibil sfârşit de săptămână cu cortul ca răsplată şi această variantă a mers excelent.

Mama şi Stephanie discută:

Mama: „Stephanie, eşti deja destul de mare. Mami vrea să te înveţe cum să împarţi lucrurile tale cu ceilalţi. De fiecare dată când o să te văd că împărţi ceva cu altcineva, o să-ţi dau câte un punct. Când ajungi la trei puncte o să primeşti o surpriză din punga asta cu surprize”. (Mama îi arată punga.)

Stephanie: „Pot să primesc ceva acum?”

Mama: „Nu, mai întâi trebuie să câştigi trei puncte. Spune-mi acum, cum poţi să primeşti o surpriză?”

Stephanie: „Când le dau jucăriile mele şi altora”.

Mama: „Da, când le dai celorlalţi jucăriile tale de trei ori vei primi o surpriză”.

O altă variantă a acestui program este punga. Vei avea nevoie de câteva obiecte ieftine de la un magazin de jucării, cu care va trebui să umpli punga. Când copilul se poartă aşa cum trebuie, răsplăteşte-l mai întâi cu un întăritor social. După aceea lasă-l să ia un obiect din pungă. Această metodă este eficientă în mod special când vrei să-l înveţi lucruri mărunte.

Părinţii ne spun adesea că săptămâna imediat următoare cursului nostru despre întăritori este cea mai liniştită săptămână din câte îşi amintesc! De ce? Pentru că presiunea îndeplinirii sarcinilor zilnice şi a comportamentelor responsabile stă pe

umerii copilului, acolo unde trebuie să stea. Totuşi, există încă foarte mulţi părinţi care preiau responsabilitatea de a face rost de hârtie atunci când copilul are nevoie, de a se asigura că temele sunt gata la timp, de a-l striga pe copil de nenumărate ori ca să nu întârzie la şcoală sau la serviciu sau de a-l duce cu maşina la şcoală pentru că a pierdut vremea şi a pierdut şi autobuzul pentru şcoală.

Când şi cum vor înţelege părinţii aceştia că purtarea responsabilă nu se obţine protejând copilul, ci oferindu-i posibilitatea să simtă greutatea responsabilităţilor şi să vadă consecinţele faptelor lui? Când nu îşi face partea, mami şi tati nu trebuie să-l protejeze jucând rolul „bunului" părinte. Părinţii trebuie să lase consecinţele naturale să se arate. Pe lângă faptul că suferă consecinţele naturale, copilul are nevoie de ceva puternic care să îl ajute să facă ce e bine şi care să îl motiveze; aceasta îl va ajuta să facă ceea ce este bine şi să evite răul şi iresponsabilitatea. Încearcă! Rezultatele îţi vor plăcea.

Ignoră comportamentul negativ

Când încerci să îmbunătăţeşti comportamentul copilului tău, acordă puţină atenţie sau chiar deloc lucrurilor pe care nu vrei ca el să le facă. Fiul nostru, Mark, a scris o lucrare la engleză de 10 pagini intitulată: „Doi bărbaţi pe Everest". Profesoara i-a dat un 10 +. În marginea din stânga ea a scris: „Mark, cred că este cea mai bună – probabil cea mai bună lucrare pe care ai făcut-o. Te-ai exprimat clar şi logic. Lucrarea ta e

îngrijită, bine organizată şi atrăgătoare. Cred că eşti foarte talentat la scris şi sunt foarte mulţumită de ce ai făcut”. Profesoara a făcut totuşi cinci corecturi cu roşu pe prima pagină şi şapte corecturi pe a doua. Destul de interesant, nu a menţionat nimic în legătură cu corecturile. În nota ei doar a lăudat ceea ce a făcut bine şi a ignorat greşelile. Această profesoară a înţeles cât valorează să încurajezi comportamentul bun şi să treci cu vederea răul.

Într-o altă ocazie, tot această profesoară ne-a trimis un „Raport al profesorului despre progresul nesatisfăcător” cu privire la un curs de dactilografiere. Din nou, ea nu a făcut niciun comentariu negativ, ci a spus numai lucruri pozitive. „Mark face progrese extraordinare. Sunt mândră de el!” Dând la o parte *ne* din *nesatisfăcător*, ea l-a transformat într-un raport satisfăcător – o încurajare atât pentru părinţi, cât şi pentru elev!

Şi tu poţi învăţa să faci aşa. Nu lua în seamă comportamentul pe care vrei să-l înlături. Comentariile negative la adresa lui ar putea să-l încurajeze! învaţă să răsplăteşti comportamentul pozitiv, iar comportamentul care nu este încurajat va dispărea în cele din urmă.

O discuţie cu mama şi tata

A-l învăţa pe copil un obicei nou în timp ce încerci să-l înveţi să scape de cele rele poate fi un proces lung şi dificil chiar în împrejurările cele mai favorabile. Desigur, ambii părinţi trebuie să participe la acest program dacă vrem ca procesul să se desfăşoare repede. Ambii părinţi trebuie să

discute tipul programului de încurajare pe care îl vor folosi şi, de asemenea, trebuie să se înţeleagă cu privire la întăritorii şi pedepsitorii cei mai potriviţi. Altfel, se poate ca un părinte să contureze un anumit comportament în timp ce celălalt încearcă să contureze unul opus. (Părinţii singuri nu vor avea această problemă, cel puţin!) Aşa că, începeţi programul de încurajare discutând tactica pe care o veţi folosi. Ar putea suna cam aşa:

Tata: „Purtarea lui Barry se înrăutăţeşte şi cred că e timpul să facem ceva în privinţa asta, nu-i aşa?”

Mama: „Eu am făcut ceva în privinţa asta. Când mă supăr destul de tare, mă ascultă”.

Tata: „Asta ai făcut, dar nu prea a ţinut. Am auzit multe ţipete şi strigăte, şi nu pot să le suport. Dacă am putea să încurajăm mai degrabă comportamentul lui bun decât pe cel rău, cred că vom avea rezultate mai rapide”.

Mama: „Pur şi simplu nu cred că părinţii ar trebui să ofere puncte, steluţe şi pupicuri răsplătindu-şi astfel copiii pentru că fac ceea ce trebuiau să facă oricum de la început. Lumea adevărată nu e aşa. Când ai fost plătit ultima dată pentru că ai ajuns la lucru la timp?”

Tata: „Fii rezonabilă, scumpa mea. El va învăţa mai repede dacă îl răsplătim de fiecare dată pentru ceva bun decât dacă ţipăm la el când e rău. Hai să stabilim un tabel pentru el şi să alegem o răsplată căreia nu-i va putea rezista. Întregul program te va scuti de multe frecuşuri după ce va începe să facă ceea ce trebuie”.

Mama: „Ştiu că sunt cam pesimistă. Sunt tare descurajată din cauza comportamentului lui, dar merita să încercăm. Hai să facem tot ce putem în următoarele patru săptămâni”.

Un motto bun pentru părinţi poate fi: „Găseşte momentul în care copilul tău e bun şi răsplăteşte-l”. Nu te mai purta de parcă vrei să găseşti răul ca să poţi urla la el. În loc de aceasta, caută comportamentul bun, pentru ca să-l poţi încuraja prin comentarii pozitive.

Când vei aplica toate principiile subliniate în acest capitol, vei vedea cum copilul tău se îndreaptă rapid spre dezvoltarea unei imagini pozitive despre sine şi a unui comportament responsabil. Toate acestea vor fi un mare avantaj pentru atingerea ţintei finale – să-l ajuţi pe copilul tău să se dezvolte pe toate planurile.

Şansa de a străluci: *fă munca amuzantă*!

Asumarea responsabilităţii ar trebui să fie plăcută, pentru că ea produce un sentiment de mulţumire şi împlinire. Aceasta îl face pe om să se simtă important şi util. Aceste sentimente reprezintă o răsplată în sine şi oferă o bază solidă pentru dezvoltarea respectului de sine. Copilul poate îndeplini cu plăcere sarcinile necesare şi le poate face bine dacă, între 2 şi 7 ani, învaţă să accepte munca drept o componentă a vieţii. Totuşi ar trebui să faci în aşa fel încât munca să fie distractivă.

Cei de doi ani îşi pot strânge jucăriile. Cei de trei ani pot arunca gunoiul şi pot chiar să şteargă cratiţele şi castronaşele. Cei de patru ani pot ajuta la pregătirea mesei şi pot să-şi pună singuri

hainele la uscat (când cârligele sunt destul de jos). Cei de cinci ani pot avea grijă de frăţiorii şi surioarele mai mici, de animalele de casă, şi pot chiar să şteargă praful. Lucrul important la preşcolari nu este efectuarea muncii, ci credincioşia cu care o face.

Un şcolar poate să-şi facă singur patul, poate face cumpărături, poate uda gazonul, poate tăia iarba, poate să dea o fugă după ziare, poate pune masa, poate spăla vasele, poate folosi fierul de călcat, poate mătura şi şterge praful, îşi poate spăla unele haine şi poate învăţa să gătească nişte reţete simple.

Când copilul dă semne de plictiseală, dă-i o nouă însărcinare care îl provoacă. Ellen, o fetiţă de 11 ani, era entuziasmată de sarcina de a aranja masa pentru micul dejun de duminică dimineaţa împreună cu mama ei, dar după câteva săptămâni a început să-şi piardă interesul şi preocuparea. În mod înţelept, mama i-a mai dat ceva de făcut. În afară de faptul că aranja masa, Ellen trebuia să şi pregătească micul dejun duminica. Ea face planul şi găteşte totul, dar nu ajută la strângerea mesei. Aceasta i se pare mult mai interesant decât simpla aranjare a mesei.

Copilul lucrează mai bine dacă lucrează cineva alături de el. Adesea suntem atât de ocupaţi încât pierdem ocaziile de a lucra cot la cot cu copilul nostru. Familia poate ieşi afară şi poate lucra împreună în curte sau în grădină, fiecare având o altă sarcină, dar toţi muncind împreună. Acesta poate fi un timp în care sunt împreună, o ocazie de comunicare, de învăţare, de părtăşie şi

de joacă. Aceeaşi tehnică poate fi folosită şi pentru curăţarea garajului, a pivniţei sau doar pentru curăţenie generală în casă. Adăugaţi un cântec, un joc sau un fluierat, iar copilul vostru va vedea că munca poate fi distractivă.

Copilul munceşte mai bucuros şi mai binevoitor dacă părinţii lui muncesc cu bucurie şi bunăvoinţă. Aceasta nu se poate exagera. Pe de altă parte, comentarii negative din partea părinţilor „O, nu, nu mai vreau iarăşi vase!” sau „Aşa m-am săturat să fac curăţenie în casă zi şi noapte!” sau „Urăsc munca în curte!” nu produc copilului o atitudine fericită şi reală faţă de muncă.

De asemenea, copilului trebuie să i se permită să-şi exprime preferinţele şi neplăcerile în privinţa sarcinilor gospodăreşti. Când încredinţează sarcinile celor patru copii ai ei, o mamă îi lasă pe fiecare să enumere trei „preferinţe” şi un „lucru neplăcut”. Planul merge chiar bine, numai că există câteva sarcini care plac tuturor şi foarte puţine care displac tuturor. Aşa că, lucrurile neplăcute se fac prin rotaţie, pentru ca nimeni să nu scape complet. Astfel, nimeni nu este împovărat. O altă metodă este să faci o listă a tuturor sarcinilor ce trebuie îndeplinite în acea zi şi să-i laşi pe copii să aleagă pe rând sarcinile pe care le preferă. Această metodă încurajează bunăvoinţa şi cooperarea printre copii, pentru că, de fapt, ei şi-au ales sarcina.

Este înţelept să verifici ce a făcut copilul, pentru ca astfel munca nesatisfăcătoare să fie

refăcută imediat de către copil. Părinţii nu ar trebui să accepte munca neglijentă şi nici să o facă ei din nou, pentru că atunci îl privează pe copil de posibilitatea de a învăţa cum să lucreze cooperativ şi cum să atingă simţământul de satisfacţie care apare după ce ai făcut ceva bine.

Când asupra copilului apasă povara multor lecţii sau când apare vreun eveniment social neprevăzut, părinţii au ocazia să se apuce serios de treabă şi să-i ajute pe copii sau chiar să preia îndatoririle gospodăreşti pe deplin. Astfel, copilul învaţă cât este de important să-i ajuţi pe ceilalţi şi să respecţi drepturile fiecărui membru al familiei.

Munca este cea mai bună disciplină pentru copil, dar ea nu ar trebui folosită ca pedeapsă. Părinţii ar trebui să imprime în mintea copilului faptul că munca este nobilă şi reprezintă o parte importantă în dezvoltarea unei minţi şi a unui corp sănătos. Dacă minţile şi mâinile active ale tânărului nu sunt îndreptate spre sarcini folositoare, ei vor găsi ceva rău de făcut care va afecta permanent dezvoltarea caracterului.

Televizorul – posibil atac şi lovitură asupra caracterului

Orice activitate care absoarbe o mare parte din timpul copilului îi va influenţa caracterul. Dat fiind faptul că un copil obişnuit se uită la televizor aproape trei ore zilnic, acesta exercită o influenţă majoră asupra caracterului. Subiectul de la televizor îi împinge pe majoritatea părinţilor în două direcţii, deoarece ei apreciază calităţile lui de a ţine loc de baby-sitter. Dar şi conţinutul programelor îi preocupă. Un studiu a arătat că în

ultimii ani numărul orelor cu programe care prezintă lucruri rele a crescut până la 90%. Unii cercetători simt acum că televizorul este o „şcoală de violenţă” care îi învaţă pe cei de vârstă fragedă că a face rău nu este condamnabil, ci este o aventură extraordinară. Cercetătorii au descoperit de asemenea că multe lucruri văzute pe ecran vor fi aplicate atunci când merge la joacă. Un copil mic este în mod special susceptibil la aşa ceva, pentru că el nu poate distinge între fantezie şi realitate aşa cum poate face un copil mai mare sau un adult.

Majoritatea părinţilor consideră că desenele animate sunt relativ inofensive, dar o examinare mai atentă arată că adesea desenele animate înşală, prezentând elemente violente într-un mod distractiv. Un cercetător a măsurat frecvenţa şi durata episoadelor violente din desenele animate pentru copii prezentate pe două dintre canalele principale, în timpul unei săptămâni. (Violenţa cuprindea orice încercare prin care un personaj provoca durere, rănea fizic, acţiona inconştient, folosea forţa, omora sau distrugea un alt individ, fie pentru a-l opri de la participarea la un anumit act, fie din răutate.) El a descoperit că desenele „Bugs Bunny” şi „Tom şi Jerry” descriu un grad mult mai mare de violenţă şi agresiune decât cele cu monştri şi cele de groază.

Se poate spune cu siguranţă că descrierile de crimă şi violenţă dau naştere unui apetit pentru violenţă, îl încurajează când violenţa este prezentă, arată cum se procedează şi întunecă conştiinţa unui copil, făcându-l să nu creadă că

este rău. Vizionarea continuă a violenţei îl poate face pe copil inconştient de consecinţele violenţei în viaţa reală şi îl pot învăţa să accepte agresiunea ca fiind soluţia potrivită pentru conflicte.

De asemenea, televizorul susţine adesea valorile mediocre (iar în unele cazuri mai jos decât mediocre). Multe programe considerate de divertisment pentru familie prezintă necinstea, sexul nepermis, divorţul, delincventa juvenilă şi homosexualitatea. De fiecare dată când copilul vizionează astfel de lucruri se creează o impresie în mintea lui, care, când se repetă, determină un obicei, iar obiceiurile determină caracterul.

Pe lângă faptul că învaţă valorile mediocre, televizorul poate tăia comunicarea din familie, poate oferi copilului un sprijin convenabil care să îl retragă din interacţiunea familială, poate produce împietrire faţă de suferinţa umană şi poate consuma o mare parte din timpul liber, reducând timpul de joacă.

Totuşi, în ciuda tuturor informaţiilor îndoielnice şi a efectelor asupra caracterului şi personalităţii, majoritatea părinţilor depun puţin efort pentru supravegherea copilului la televizor. Cercetările arată că mai puţin de jumătate dintre mame exercită vreun control asupra a ceea ce vede copilul, iar acelea care o fac sunt preocupate mai degrabă de cantitatea de timp, decât de conţinutul programului. Părinţii mai educaţi controlează mai mult vizionarea copilului, dar ei par să facă acest lucru mai degrabă pentru a evita întreruperea rutinei de familie, decât pentru a-l proteja pe copil de efectele contrare ale vizionării.

Indiferent care ar fi părerea ta despre televizor, acesta modelează în mod inconştient caracterul copilului tău (ca şi pe al tău, de altfel). Nu e nevoie să organizăm o cruciadă de înlăturare a tuturor mijloacelor de comunicare în masă, dar este nevoie să dezvoltăm stăpânirea de sine şi controlul părintesc astfel încât programele TV să nu constituie hrana constantă zilnică.

Calea cea mai eficientă de a ţine în frâu vizionarea copilului este să-l laşi pe copil să participe la „Programarea televizorului”. Programarea televizorului îl implică pe copil în procesul de luare de decizie în urma analizării programelor. Estimează timpul în care copilul stă în faţa ecranului. După aceea fă un jurnal în care copilul poate trece, dacă este destul de mare, data, numele programului şi cât timp a petrecut la televizor. Păstrează acest jurnal o săptămână.

În timpul săptămânii, ia notiţe despre conţinutul programelor. Va trebui să monitorizezi toate programele urmărite în acea perioadă. Cere şi ajutorul cooperant al baby-sitterului, dacă este necesar. În datele pe care le ai, caută tipare. Se uită copilul tău doar la desene animate? Doar la comedii? Doar la SF-uri? Care sunt emisiunile pe care le consideri pozitive? Dar cele negative? Din ce motive? Ce valori învaţă aceste programe? Ce fel de limbaj ascultă copilul tău? Cât de multă violenţă este descrisă?

La sfârşitul săptămânii, treci împreună cu copilul tău prin rezultatele înregistrate în jurnal. Verifică dacă ai estimat corect timpul pe care îl petrece el la televizor, apoi pune-l să enumere

toate programele pe care vrea să le vizioneze, de la cel mai îndrăgit până la cel mai puţin agreat. Dacă programul cel mai condamnabil este cel preferat de copil, va trebui probabil să devii arbitrar. În unele cazuri, poate vei dori să vă înţelegeţi asupra unui număr limitat de ore de vizionare. Un contract scris, semnat şi datat (cu cât pare mai oficial, ca atât mai bine) este foarte eficient. Păstrează contractul în atenţia ta în timpul acestei perioade. Aceasta va ajuta la uşurarea aplicării lui.

Alte forme de divertisment sunt, la fel ca şi televizorul, menite să distrugă trăsăturile de caracter ale unui copil. Printre acestea se află diferite filme, cărţi, reviste, tipuri de muzică şi locuri de distracţie. Soluţia nu este să înlăturăm pur şi simplu aceste elemente, ci să le înlocuim cu ceea ce trebuie. „Nu interzice fără a oferi” este ceea ce a spus un pastor, iar cel mai mare lucru pe care părinţii trebuie să-l împartă cu copiii lor sunt ei înşişi.

Educaţia spirituală în familie

Atitudinile pe care copilul le învaţă în primii cinci până la şapte ani devin aproape permanente. Când ocaziile acestor ani de început sunt pierdute, ele s-au dus pentru totdeauna. Dacă părinţii doresc un copil ascultător, amabil, cinstit, credincios, neegoist, răbdător şi temător de Dumnezeu, ei ar trebui să facă din acestea obiectivul conştient al educaţiei fragede. Ereditatea nu îl echipează pe copil cu caracter, iar părinţii nu trebuie să aştepte o apariţie magică a caracterului decât dacă îşi fac partea zilnic.

1. Începe devreme. După ce iese din găoacea lui, bobocul de gâscă se lipeşte de primul obiect mişcător pe care îl vede. Desigur, puişorul se ataşează de mama lui, dar dacă mama este luată, el se va stabili lângă orice obiect mişcător. De fapt, puişorul de gâscă, ne spun cercetătorii, se va lipi cel mai uşor de o cameră de minge de fotbal albastră trasă în faţa lui cu o sfoară. La o săptămână după începerea acestui proces, el se va prăbuşi în spatele ei de fiecare dată când o ia la fugă. Oricum, timpul este factorul crucial. Puiul se poate ataşa doar la câteva secunde după ce a ieşit din găoace. Dacă acea ocazie de ataşare este pierdută, nu se mai poate recâştiga mai târziu.

În mod asemănător, între 1 şi 7 ani, copilul este cel mai pregătit pentru educaţia religioasă. Concepţia despre bine şi rău este formată în această perioadă şi acum se modelează ideile lui despre Dumnezeu. La fel ca şi cu puiul de gâscă, ocazia acestei perioade trebuie folosită atunci când copilul este pregătit, nu când este pregătit părintele.

Din păcate, şi opusul este adevărat. A-l priva pe copil de educaţia religioasă sau a-l supune unei aplicări greşite a acesteia, înseamnă a limita capacitatea lui de a atinge vreodată maturitatea spirituală. Când părinţii spun că vor aştepta până creşte destul de mare ca să poată hotărî singur dacă doreşte religia, aproape că garantează o hotărâre împotriva religiei. Adolescentul este reticent atunci când i se spune exact ce trebuie să creadă, dar dacă părinţii şi-au făcut partea la început, el va avea un sprijin interior care îl va

menţine neclintit.

2. Dă pe faţă un comportament creştin consecvent. Experienţele zilnice de viaţă ale copilului tău vor influenţa experienţa lui religioasă. Părinţii care oferă o instruire religioasă nu trebuie să neglijeze acest lucru. Dacă doreşti ca el să preia în viaţa lui valorile religioase, trebuie să le exemplifici în propria ta viaţă. Imaginea vizuală a copilului despre Dumnezeu cuprinde îmbinarea informaţiilor din imaginile pe care le-a privit şi din povestirile pe care le-a auzit. Concepţia lui despre Dumnezeu se poate schimba de la o Fiinţă miloasă, la una răzbunătoare. Felul în care îl înţelege el pe Dumnezeu ca Tată este influenţat de relaţia pe care o are cu tatăl său pământesc. Ideea de păcat va fi modelată prin propriile experienţe de vină şi remuşcare atunci când, rănindu-i pe ceilalţi, trebuie să treacă prin simţămintele de regret care urmează pedepsei. Ideile despre iertare vor fi influenţate de capacitatea părinţilor de a-l ierta. Pentru o minte tânără este foarte greu să priceapă iertarea dacă părinţii nu oferă iertare. Într-o mare măsură, părinţii ţin locul lui Dumnezeu pentru copiii lor.

Nu trebuie să fii desăvârşit pentru ca să poţi menţine respectul partenerului sau al copilului tău, dar familia nu te va mai respecta dacă eşti pios la biserică şi în faţa prietenilor, iar când sunt doar membrii familiei eşti exact opusul. Un astfel de comportament duce la pierderea respectului din partea copilului care te urmăreşte cu atenţie. Un pastor a remarcat după ani de observare că tinerii cei mai buni din biserică provin fie din

familii creştine consacrate, fie din familii necreştine. Familiile mediocre pur şi simplu nu pot produce tineri creştini consacraţi din cauza inconsistenţei prezente acolo. Copiii se pot lega de cuvinte, dar nu prea pot să conteste un exemplu de bună vieţuire. Câteva minute zilnic petrecute în studiul Bibliei şi în meditaţie pe teme spirituale te vor ajuta să trăieşti o viaţă creştină consistentă.

3. Învaţă fără să predici. Copilul pune întrebări încă din anii cei mai fragezi şi, atâta timp cât părinţii respectă legile comunicării, ei vor avea ocazia să-i înveţe, să-i instruiască şi să le umple mintea cu cel mai bun material disponibil pentru clădirea caracterului.

Cum? Prin povestiri, deoarece copiilor le plac în mod special povestirile. Când citeşti povestiri care clădesc caracterul unui copil, ai două avantaje. Mai întâi, când răspunzi întrebărilor copilului din cărţi bune, tu îl înveţi fără să predici. În al doilea rând, i-ai acordat timp şi companie. Nimic nu arată mai mult copilului că este iubit decât interesul tău personal, interesul tău plin de răbdare faţă de gândurile şi întrebările lui.

În timpul anilor fragezi ai copilăriei şi ai şcolii elementare, multe învăţături religioase pot avea doar puţină însemnătate pentru copil. De aceea, părinţii trebuie să înveţe să traducă conceptele religioase în termeni pe care copiii îi pot înţelege. De exemplu, copiii se pot mira de „cele douăsprezece (cei doisprezece) biciclete (ucenici) ale (ai) lui Iisus” sau pot fi încurcaţi de „ursul consacrat cu ochii cruciş” (crucea consacrată pe care o port) (*n.tr.* – *în limba engleză aceste*

expresii sună foarte asemănător; *diferă doar un sunet din întreaga expresie*). Prea adesea copiii noştri îl înţeleg pe Iisus după imaginile pe care le-au privit: un bebeluş pe care mama lui l-a pus într-un pătuţ de paie, într-un hambar, şi căruia nişte oameni care arată ciudat, îmbrăcaţi în nişte halate de baie dungate, i-au adus cadouri pe care nu şi le doreşte niciun copil! Toate acestea îl fascinează pe copil, dar îl şi aduc într-o situaţie confuză. Trebuie să facem ceva mai bun decât atât!

Cercetări substanţiale au arătat că până la vârsta de 8 – 9 ani copilul este cel mai mult interesat de povestiri despre naşterea lui Iisus şi despre copilăria unor personaje biblice ca Moise, Samuel, Iosif şi David. De la 9 la 13 sau 14 ani, relatările istorice ale Vechiului Testament sunt cele mai tentante. De aici până la 20 de ani (limita superioară a acestui studiu), creşte interesul pentru Evanghelii. La toate nivelurile de vârstă, copiii manifestă mai mult interes faţă de persoane decât faţă de alte aspecte ale Bibliei.

Unde poţi întâlni astfel de cărţi care vin în întâmpinarea acestor nevoi?

În mod special, trei seturi de cărţi reprezintă un material suplimentar eficient pentru copii. Primul este *The Bible Story* (Povestiri biblice) scris de Arthur S. Maxwell. Acest set de zece volume descrie povestirile biblice într-un limbaj modern, iar măiestria face ca povestirile să fie vii în minţile tinere. Al doilea set, *The Bedtime Stories* (Povestirile dinainte de culcare) cuprinde douăzeci de volume de povestiri pentru formarea caracterului care sunt puse pe categorii şi în

index, în funcţie de subiectul materialului. Al treilea, *Tiny Tots Library* (Biblioteca micuţilor), cuprinde trei volume intitulate *Bible ABC's* (Abecedarul biblic), *Bible Firsts* (Primii din Biblie) şi *Boys and Girls of the Bible* (Băieţii şi fetele din Biblie). Ultimele trei cărţi sunt destinate în special celor mai mici copii.

4. Închinarea în familie. Familia care se adună pentru închinare cunoaşte deja valoarea şi beneficiile acesteia. „Dar nu avem timp!" este o plângere cunoscută. Totuşi, este doar o problemă de priorităţi. „Pur şi simplu nu avem timp când suntem toţi". Problema de aici este programarea. O persoană obişnuită îşi doreşte o religie confortabilă şi convenabilă, dar creştinismul are un preţ. Dă preţul la o parte şi nu vei rămâne cu nimic. „Familia noastră nu are nevoie de aşa ceva. Noi mergem la biserică o dată pe săptămână. E de ajuns!" Aceasta înseamnă un creştinism încuiat într-un mic compartiment, folosit doar o dată pe săptămână.

Omul îşi face timp pentru ceea ce este cel mai important pentru el. Gândeşte-te la asta. Este Dumnezeu în fruntea priorităţilor în viaţa ta? Atunci, numai atunci, copilul tău îi va acorda primul loc în viaţa lui.

Programează un timp regulat pentru devoţionalul familiei şi nu face excepţii decât dacă este absolut necesar. Hotărăşte un timp – dimineaţa, seara sau şi dimineaţa şi seara – şi creează acest obicei indiferent de cine se află la voi. Fii scurt, dar nu grăbit. Există şi un loc pentru muzică în închinarea din familie. Unii copii

fredonează melodiile imnurilor înainte de a putea vorbi. Rugaţi-vă împreună, oferind posibilitatea fiecărui copil să se alăture. Chiar şi un copil mic poate repeta câteva cuvinte după tine la primele încercări. Cel mai bine este să îngenuncheaţi împreună, iar unele familii se ţin de mână formând un cerc de rugăciune.

Majoritatea părinţilor creştini îi învaţă pe copiii lor să se roage, dar făcând aceasta ei întâmpină multe capcane. Adesea, fără să-şi dea seama, părinţii îl învaţă pe copil să se apropie de Dumnezeu ca şi cum El ar fi un magician cu gândurile în altă parte care va face o minune pentru a dărui orice I se cere. Copiii sunt gata să accepte ideea de a se ruga unei Puteri mai înalte. Adesea, totuşi, rugăciunile lor includ expresii ca „Te rog, dă-mi”, care probabil înseamnă „aş vrea” sau „dacă aş avea”. Tipul de rugăciune „Te rog, dă-mi” reprezintă cel mai uşor mod de a te ruga, dar este de asemenea greu pentru un copil să înţeleagă de ce Dumnezeu nu trimite întotdeauna – sau de obicei – ceea ce I se cere. Părinţii trebuie să-şi îndrume copilul spre recunoaşterea faptului că rugăciunea nu este atât de mult pentru acordarea celor dorite şi împlinirea dorinţelor trecătoare, cât este pentru mărturisire, pocăinţă, recunoştinţă şi laudă. Poţi spune lucruri şi îţi poţi împărtăşi poverile doar prin rugăciune, neexistând niciun alt nivel prin care să le împărtăşeşti familiei tale, dar când totul este spus şi făcut, ţine minte că nu numărul rugăciunilor este cel care contează. Copilul trebuie să vadă în viaţa părinţilor lui că există putere de viaţă pentru ca să poată ştii că

această putere este disponibilă.

5. Participarea regulată la biserică. Biserica există pentru a-i ajuta pe oameni să se dezvolte ca şi creştini oferindu-le ocazii de a studia Biblia, încurajându-i să citească şi să se roage zilnic şi oferindu-le ocazii de a sluji şi a-i ajuta pe alţii. Fiecare cuplu ar trebui să se gândească serios la ceea ce vor să ofere bisericii şi la ceea ce vor să primească de la ea.

Cu mulţi ani în urmă, Richard Baxter, pastor într-o parohie foarte bogată şi sofisticată din Anglia, a predicat timp de trei ani cu toată fervoarea fiinţei sale, şi totuşi fără niciun răspuns vizibil, într-o zi, fiind în agonie mintală, el s-a aruncat pe podeaua biroului lui şi a strigat: „Doamne, trebuie să faci ceva cu oamenii aceştia, altfel voi muri!” Şi parcă L-a auzit pe Dumnezeu, deoarece cuvintele pe care le-a auzit au fost: „Baxter, tu nu lucrezi în locul în care trebuie. Tu aştepţi ca reînviorarea să vină prin biserică. Încearcă să lucrezi în cămin!” Richard Baxter a început să viziteze pe membrii bisericii la ei acasă, petrecând adeseori o seară întreagă cu ei pentru a-i ajuta să-şi stabilească timpul de închinare în familie. A mers din casă în casă până când Duhul Sfânt a făcut curăţenie în familii şi în biserică.

Charkes J. Crawford scria odată: „Noi nu ne-am gândi să facem un şemineu de piatră fără pietre sau nu am coace o plăcintă cu mere fără mere. De ce atunci atâţia oameni încearcă să clădească familii creştine fără Hristos? Ei încearcă să menţină principiile „creştine”, să stabilească un cămin „creştin” şi chiar să folosească o

terminologie „creştină”, dar fără prezenţa Domnului Hristos nu poate exista un cămin creştin. Marele şi sfântul Dumnezeu trebuie să locuiască în acel cămin; El trebuie să locuiască în inimile acelora care numesc acea casă „cămin”.

Grecii au zis bine: caracterul este o gravură. Ce fel de inscripţie permanentă se gravează acum în adâncul inimii şi sufletului copilului tău? Nu trebuie să uităm niciodată că tot ce luăm cu noi în cer este caracterul.

Capitolul 6

între părinte şi adolescent – relaţii valoroase

Webster Third New International Dictionary conţine 2.662 de pagini şi la început a fost produs la costul de trei milioane şi jumătate de dolari. Adolescenţii sunt definiţi ca „vârsta de viaţă cuprinsă între 13 şi 19 ani”. Aceasta nu spune prea mult! Originea cuvântului adolescent („teen” în limba engleză) aduce ceva mai multă lumină. Derivat de la cuvântul „teoria” din engleza veche, înseamnă rană, furie şi suferinţă. Da, anii adolescenţei pot fi dureroşi atât pentru adolescent, cât şi pentru părinte.

Deşi adolescentul nu a câştigat încă libertatea unui adult, el a pierdut privilegiile copilăriei. Ca rezultat, timp de şapte ani se află suspendat în timp, să spunem aşa. Adolescentului obişnuit, de 15 ani, i se pare că tot ceea ce este tentant îi este interzis. El nu poate să bea, să conducă, să se căsătorească, să împrumute bani singur, să ia singur hotărâri, să voteze sau să se înroleze, dar trebuie să se ducă la şcoală, fie că vrea sau nu. Toate aceste „nu-uri” creează o

tensiune în relaţiile dintre adulţi şi adolescenţi care durează de obicei atât timp cât adolescentul este dependent financiar de părinţii lui.

Radioul, televiziunea şi celelalte mijloace de comunicare în masă sunt pline de statistici despre crime şi delincventă juvenilă, sarcini în afara căsătoriei şi abuz de droguri. Sunt adolescenţii de astăzi mai răi decât eram noi când eram copii? Nu mai răi, poate, dar sigur se poate spune că adolescentul de azi diferă prin definiţie de adolescentul de acum douăzeci sau treizeci de ani. Deşi adolescenţii de azi fac foarte multe dintre lucrurile pe care şi tu le-ai făcut, ei le fac la o vârstă mult mai fragedă. Sociologii au confirmat că în zilele noastre copiii cresc mai repede. Ei încep să aibă întâlniri mai devreme şi fac cunoştinţă cu toate faţetele vieţii la o vârstă mai fragedă. Adolescenţii au mai mulţi bani, mai multe mijloace de transport disponibile, mai mult timp liber şi mai puţină supraveghere decât oricând. De asemenea, se maturizează sexual cu trei ani mai devreme decât generaţiile trecute.

Problemele lumii adulte doar înconjoară dificultăţile. Divorţul, inflaţia, crizele de energie şi corupţia politică nu sunt imagini plăcute. Adulţii care nu pot face faţă propriilor probleme nu prea au echipamentul necesar pentru a face faţă problemelor care izbucnesc în interiorul unui membru adolescent al familiei. În această perioadă dificilă de creştere, adolescentul simte nevoia de recunoaştere din partea părinţilor, a faptului că el se transformă într-un adult; el are nevoie de părinţi care să-l înţeleagă cu răbdare,

nu de unii care să reacţioneze exagerat la atitudinile şi comportamentele unui adolescent.

Până la anii adolescenţei, copilul ţi-a acceptat mai mult sau mai puţin îndrumarea, cel puţin cu o oarecare convingere. Acum, totuşi, vei observa probabil, că adolescentul tău vrea să verifice fiecare propoziţie. Copilul care părea atât de mulţumit de grija ta pare acum nedumerit, neliniştit şi puţin supărat.

Metodele de disciplinare pe care le-ai folosit înainte nu mai par eficiente acum. Stima de sine a adolescentului tău este în picaj. Responsabilitatea face parte din trecut. Apropierea pe care visai să o menţii faţă de adolescentul tău pare de neatins. Ascultarea activă pe care voiai s-o foloseşti nu merge aşa cum credeai. El nu mai vrea să stea acasă cu familia. Când este prezent, mintea îi zboară în altă parte. Se poartă de parcă ar fi ceva rău să fie văzut în prezenţa ta. Urcuşurile şi coborâşurile lui emoţionale, izbucnirile de furie şi perioadele de trândăvie te lasă nedumerit.

Te întrebi dacă nu cumva îţi pierzi capacitatea de a fi părinte, dacă nu pierzi legătura cu copilul tău. Te lupţi încercând să te înţelegi pe tine şi pe copilul tău. Încerci să-ţi aminteşti cum era când erai tânăr, dar trecerea anilor îţi umbreşte memoria. Relatările înfricoşătoare ale prietenilor care au eşuat în această perioadă dificilă a vieţii copilului te pun şi mai mult în încurcătură. Întărit cu puţină speranţă de succes, îţi întorci faţa spre furtună cu curaj şi descoperi că potopul de acum a trecut, dar mai stă să vină încă unul.

Dacă aceasta este o descriere chiar parţială a căminului tău, linişteşte-te. Este normal! Nu trebuie să simţi că nu mai eşti un părinte bun pentru că treci prin lupte emoţionale cu adolescentul tău „în creştere”. Tu trăieşti experienţa procesului de răzvrătire aflat în stadiul de început.

Răzvrătirea – pro şi contra

Când prezentăm seminarii părinţilor care au adolescenţi, îi întrebăm adesea cum percep experienţa răzvrătirii: negativă sau pozitivă. Uimitor, părinţii pun un minus în dreptul răzvrătirii. Prin definiţie, răzvrătirea se referă la opoziţie sau respingere a autorităţii sau controlului. Dar gândeşte-te o clipă. Ce s-ar întâmpla dacă copilul tău nu s-ar opune sau nu ar respinge controlul tău? Ar rămâne sub autoritatea ta (şi poate sub acoperişul tău) pentru totdeauna.

În anii adolescenţei, adultul în devenire începe să se elibereze de valorile, ideile şi controlul părinţilor şi încearcă să se descurce singur. Aşa că, în acest sens, procesul de stabilire a propriei individualităţi, a codului etic, a valorilor, ideilor şi credinţelor este un proces pozitiv. La unii, acest proces apare în primii ani ai adolescenţei; la alţii, apare mai târziu. Pentru unii, va fi o trecere dificilă; pentru alţii, va fi uşor. Părinţii ultimului grup se află în încurcătură în timp ce ascultă relatările ciudate ale părinţilor care simt că au trecut împreună cu adolescenţii lor prin iad şi s-au întors înapoi.

Pentru toţi adolescenţii, procesul de stabilire a propriei identităţi este foarte necesar. Dacă nu

are loc în perioada adolescenţei, atunci când trebuie, există şanse să apară în viitor, de exemplu, în perioada mijlocie a vieţii. Multe situaţii de criză din perioada mijlocie pot fi de fapt numite perioade latente de răzvrătire. Este mult mai sănătos să apară în perioada care este pusă deoparte pentru aceasta.

Prin răzvrătire, adolescentul încearcă din răsputeri să obţină recunoaşterea individualităţii lui. El nu mai vrea să fie considerat proprietatea ta, dar totuşi rămâne responsabilitatea ta. El încearcă să afle cine este, ce crede şi pentru ce trăieşte. Atât identitatea lui, cât şi respectul de sine, sunt la lucru. În căutarea răspunsurilor la aceste întrebări, s-ar putea să reacţioneze mult mai puternic decât înainte la autoritatea ta. Trebuie să fii destul de înţelept în această perioadă şi să înţelegi că reacţia lui nu arată că are ceva personal împotriva ta, ci că se dezvoltă ceva normal în el.

Răzvrătirea normală îl va îndrepta pe adolescent spre o viaţă matură. Această perioadă constructivă îl va ajuta pe adolescent să pună în umbră copilăriile şi să dezvolte independenţa. Uneori ţi se va părea dificil să păstrezi deschise canalele de comunicare, dar chiar şi în perioadele dificile atât părintele, cât şi adolescentul trebuie să rămână deschişi pentru analizarea problemelor care persistă. Nu uita că adolescentul rămâne un începător când trebuie să facă faţă sentimentelor lui, dar şi sentimentelor şi reacţiilor tale.

Numeroasele oscilaţii de dispoziţie ale adolescentului tău te pot face să te simţi frustrat.

Uneori se poartă de parcă ar fi „regele muntelui”, loc din care beneficiază de imaginea despre viaţă a vulturului şi de toată splendoarea lui orbitoare. Înainte de a te adapta acestei dispoziţii, se poate ca el să cadă în prăpastia disperării şi a descurajării deznădăjduite. Toate faţetele vieţii par mult mărite sau exagerate. Orice lucru este splendid sau îngrozitor, prea rece sau prea fierbinte, cel mai frumos sau cel mai detestabil. Maturitatea faptelor şi reacţiilor tale îl vor ajuta să recunoască faptul că viaţa înseamnă 10% ceea ce se întâmplă unei persoane şi 90% modul în care persoana reacţionează la aceasta.

Deşi examinează totul, el nu se poate opri să privească prea mult în nicio direcţie. Poate că într-o zi merge la un bloc care nu este în drumul lui pentru a o vedea pe Julie. Peste câteva săptămâni s-ar putea să ocolească două blocuri ca să o evite pe Julie. O dată nu se poate sătura de pizza. Mai târziu, nu poate înţelege de ce se face atâta caz de pizza.

În timpul fazelor normale ale răzvrătirii, te poţi aştepta ca adolescentul tău să-ţi provoace autoritatea în mai multe feluri: ar putea să te vorbească pe la spate, să se certe cu tine, să testeze regulile şi interdicţiile tale, să pună la îndoială religia şi să respingă valorile pe termen lung ale familiei. Aceeaşi provocare va fi manifestată şi la adresa autorităţii prin hainele pe care le poartă şi prin muzica pe care o ascultă. Mulţi adolescenţi vor trăi şi experienţa alcoolului, a drogurilor şi a sexului.

Perioada de răzvrătire a adolescentului tău

poate rămâne în limitele „normalului” sau poate deveni anormală în intensitate şi direcţie. Totul depinde într-o mare măsură de reacţiile tale. Dacă îţi dublezi eforturile de a dicta şi a controla, seminţele răzvrătirii se pot implanta adânc în interiorul copilului tău. Poate că îl vei putea controla o vreme, dar există şanse ca el să-şi jure că într-o zi, cumva, se va răzbuna pe tine. Totuşi, dacă poţi manifesta răbdare în timp ce copilul tău se regăseşte, nu va trebui să ieşi dintr-o relaţie şi aceasta este de cea mai mare importanţă, nu-i aşa?

Răzvrătire anormală

Poate că spui: „Dacă toate astea sunt normale, ce mai poate fi anormal?” Răzvrătirea anormală împotmoleşte familia în lupte constante pentru maşină, întâlniri, prieteni, interdicţii, reguli sau bani. Un război rece domneşte în căminul în care membrii familiei se tem să vorbească pentru ca nu cumva să sporească răzvrătirea. Răzvrătirea anormală îl scoate pe adolescent din cursul principal al vieţii şi îl forţează să intre pe un drum îngust care îl poate conduce la o viaţă care fierbe în amărăciune şi ură.

Răzvrătirea anormală poate fi adesea măsurată prin grad şi frecvenţă. În cartierul nostru, câţiva adolescenţi au mers cu maşinile lor sport pe iarbă, peste tufişurile în creştere, au spart ferestre, au mâzgălit zidurile cu vopsea, au stricat tencuiala şi luminile cu ciocane şi au ciopârţit zugrăveala de pe ziduri cu cuţitele. Unul din taţii acestor copii bogaţi, frustraţi şi plictisiţi a spus: „Doar şi-au descărcat energia”. Ce mai

energie în valoare de 400.000 $!

Scandalul american tăinuit este dilema de un miliard de dolari a jafurilor de magazine. Mai mult de jumătate din cei care jefuiesc magazine sunt adolescenţi, majoritatea albi, fete de clasă medie. Ei nu fură pentru că au nevoie, ci doar de dragul aventurii. Aceasta se numeşte „Loveşte sistemul”. Câteva fete din Beverly Hills au încercat să fure câteva bluze scumpe. Au plâns la poliţie spunând că vor înapoia lucrurile dacă sunt eliberate. Şmecheria lor a fost o altă cale de a declara revoltător „Nu o să ascult de reguli”. Adesea, aceşti copii încearcă să le spună părinţilor lor, „Poate acum te fac să-mi acorzi şi mie puţină atenţie”.

Răzvrătirea devine anormală când adolescentul refuză să respecte nişte reguli rezonabile ale gospodăriei, când ignoră interdicţiile, când trăieşte în mod obişnuit experienţa alcoolului, a drogurilor şi/sau a sexului, când are probleme repetate cu legea sau se îmbracă foarte ciudat. Pe scurt, răzvrătirea anormală implică refuzul total de a colabora în familie şi de a-şi asuma responsabilităţi sociale. Cu cât adolescentul este mai tânăr când începe această răzvrătire anormală, cu atât este mai greu pentru familie, mai ales dacă există fraţi mai mici care sunt martori la aceasta şi poate încearcă să se ia la întrecere în acest comportament. Astfel poate apărea un precedent pe care fraţii mai mici îl pot urma. Uneori nu vei şti cât de departe să mergi cu copilul tău.

Poate că nu va trebui niciodată să ai de-a face

cu răzvrătirea anormală. Totuşi, dacă ai doi sau mai mulţi copii, şansele de a avea de-a face cu aşa ceva cresc indiferent de ce ai spus de-a lungul anilor despre adolescenţii altora. „Când copiii mei vor fi adolescenţi, nu se vor purta aşa! Nu voi permite aşa ceva!” Este greu pentru un părinte să vizualizeze ce pot aduce anii. Acest părinte îi spune copilului să stea pe scaun şi se aşteaptă să-l găsească acolo când se întoarce. Nu la fel stau lucrurile şi cu adolescenţii. Adolescentul are o minte şi o individualitate proprie. Oricât am încerca, nu vom putea controla întotdeauna această individualitate. Şi eu am avut tendinţa să arăt cu degetul învinovăţitor spre părinţi şi spre metodele lor vinovate de disciplină până când am trăit această experienţă a răzvrătirii anormale din partea unuia dintre cei trei copii ai mei cărora le-am dedicat această carte.

Când eram mamă tânără eram prietenă a unei mame cu patru copii. Credeam că dacă există cineva care poate face din copiii lui nişte copii perfecţi, atunci ea era această persoană. Ea şi soţul ei erau nişte creştini devotaţi şi întreaga familie participa regulat la închinarea în familie. Nu se practicau standarde duble în acel cămin. Timpul petrecut împreună în familie era foarte important. Totuşi, ei au avut probleme foarte mari cu unul din copiii lor în perioada adolescenţei. Această mamă necăjită mi-a scris despre aceasta: „Lucrurile merg oarecum bine în privinţa lui Tim. Merge regulat la biserică şi a rupt prietenia cu o fată, prietenie cu care nu eram deloc de acord. După-amiaza lucrează, iar dimineaţa merge la

şcoală. În timpul liber lucrează la Chevy-ul lui din 55. Are de parcurs un drum lung, dar lucrurile merg în direcţia cea bună.

Aceasta a fost o experienţă foarte grea pentru mine, dar a ieşit şi ceva bun din ea. Până la urmă am reuşit să fac distincţie între responsabilităţile mele şi responsabilităţile lui Tim. Cumva, eu am avut ideea greşită că dacă ne creştem copiii după cum scrie în Carte, automat ei vor fi cum trebuie. Am uitat de voinţa umană. Noi putem face doar atât, iar copilul trebuie să hotărască dacă urmează exemplul şi învăţătura noastră. P.S. Mă rog ca ţie să nu-ţi vină niciodată „ziua" în privinţa copiilor tăi".

Prietena mea a menţionat câteva lucruri importante. Ca să încep cu aceasta, vine timpul când noi, părinţii, nu ne mai putem simţi responsabili de hotărârile iresponsabile pe care le iau adolescenţii noştri. Dacă ei aleg să facă alegeri iresponsabile fără să ţină seama de avertizările noastre, atunci trebuie să şi secere consecinţele acelor decizii. În al doilea rând, copiii nu devin automat aşa cum trebuie doar pentru că le citim din Biblie, avem momente de închinare în familie şi „facem tot ce putem". Chiar dacă Biblia, devoţionalul în familie, şcolile creştine, participarea regulată la biserică, exemplul părinţilor şi consistenţa sunt esenţiale şi de ajutor în creşterea copiilor, acestea nu garantează că aceşti copii vor ieşi bine. Niciun părinte nu poate şi nici nu ar trebui să controleze soarta adolescentului său până la acest grad. După cum Dumnezeu ne oferă libertatea de a face anumite

alegeri, la fel şi noi ar trebui să le acordăm adolescenţilor noştri libertatea de a lua anumite hotărâri.

Dumnezeu ne primeşte întotdeauna cu plăcere după ce ne pocăim şi ne cerem iertare. La fel şi noi ar trebui să fim dispuşi să-l primim înapoi cu plăcere pe copilul care greşeşte. Fiul nostru Mark a fost cel mai răzvrătit din familie. În timpul acestor ani, el şi-a testat valorile religioase încercând să le respingă pe ale noastre. Stătea cu noi la momentele de închinare, dar se asigura că noi vedem că nu doreşte să fie acolo. Vineri seara era „seara familiei. Obişnuiam să citim povestiri inspirate, să ne înălţăm glasurile în cântare, iar iarna stăteam în jurul focului cald care trosnea. Era un timp în care familia se aduna după o săptămână stresantă. La încheierea acestei seri plăcute obişnuiam să îngenunchem într-un cerc ţinându-ne braţele în jurul celuilalt şi să ne rugăm. Aceasta simboliza unitatea şi apropierea noastră ca familie.

În timpul săptămânii puteam avea multe lupte cu Mark, cuvinte aprinse sau o scenă urâtă, dar vineri seara îl îmbrăţişam întotdeauna. Noi voiam ca el să ştie că îl iubim şi că face parte din familie în ciuda neînţelegerilor pe care le puteam avea. Într-un timp, de-a lungul acestor ani, ne îngăduia să îl încercuim cu braţele noastre, dar el rămânea ca un soldat de lemn, cu braţele atârnând pe lângă corp. Mesajul lui nerostit era clar ca şi cristalul: „Vă arăt eu vouă. Dacă nu mă lăsaţi să fac lucrurile aici aşa cum vreau eu, mă voi răzbuna”. Niciodată nu i-am reproşat că el nu ne întoarce

aceeaşi dragoste. Noi am continuat să îl iubim. Mesajul nostru de dragoste necondiţionată l-a atins când se afla într-o perioadă mai dificilă, pentru că, într-o vineri seara, braţele lui ne-au încercuit încă o dată, iar de atunci ne întoarce aceeaşi dragoste.

Dumnezeu nu-şi retrage niciodată dragostea de la noi. Dacă noi ca părinţi stăm în locul Lui pentru copiii noştri, trebuie să fim în stare să demonstrăm acest fel de dragoste necondiţionată, indestructibilă, unui adolescent răzvrătit, indiferent cât de greu ne-ar fi.

Câteva principii mai generale te vor putea ajuta să-l îndrumi pe adolescentul tău în această perioadă solicitantă. Primul principiu: învaţă să comunici. Dă la o parte luptele verbale nesfârşite care vă epuizează şi descurajează. Dacă ţipi, doar îţi diminuezi autoritatea şi-i oferi un avantaj strategic adolescentului tău. Caută o soluţie mai bună. Dacă adolescentul tău de 14 ani devine din ce în ce mai greu de ţinut în frâu pe moment, încălcând regulile la stânga şi la dreapta, dacă sfidarea lui atinge proporţii molipsitoare şi dacă pare că trăieşte după codul lui etic, este necesar să faci ceva repede, altfel vei pierde controlul şi este posibil să-ţi pierzi şi fiul sau fiica.

O astfel de situaţie necesită o discuţie serioasă cu adolescentul tău. Poate vei dori să conduci conversaţia într-un loc public cum ar fi un restaurant, loc în care trebuie exercitat controlul. În timpul discuţiei, va trebui să exprimi, fără să învinuieşti sau să judeci, gravitatea situaţiei. Încearcă să explici că ceea ce se întâmplă este

natural şi normal, chiar dacă nu neapărat plăcut, este parte din procesul de stabilire a propriei identităţi şi a propriilor valori. Totuşi, doar pentru că el doreşte mai multă libertate, tu nu îl poţi lăsa să facă tot ceea ce doreşte. Ca părinte, tu ai responsabilitatea din partea lui Dumnezeu să îl îndrumi şi să-l aperi, chiar dacă este adolescent. Nu poţi neglija această responsabilitate din moment ce tu răspunzi în faţa lui Dumnezeu pentru fiecare copil pe care îl aduci pe lume.

Poate va trebui să-ţi ceri scuze pentru că nu reacţionezi întotdeauna pozitiv. Scuzele sincere din partea părintelui pot însemna foarte mult pentru un adolescent. De fapt, ele pot clădi respectul faţă de tine şi pot reface legăturile dintre tine şi el. Poate că ţi-ai pierdut răbdarea, ai reacţionat prea urât sau nu te-ai purtat înţelept. Exprimă intenţiile tale de a-ţi îndrepta comportamentul şi de a fi mai înţelegător pe viitor.

Următorul principiu: stabileşte limite. Fă-l să ştie că, deşi este în creştere şi în curând va fi pe propriile picioare, aceasta nu înseamnă că va fi pe propriile-i picioare în casa ta. Toţi trebuie să respecte anumite reguli generale de convieţuire în familie pentru ca pacea şi armonia să existe din abundenţă. Enumera regulile la care nu vei accepta compromis, apoi spune-i calm că dacă alege în mod deliberat să nu asculte, de acum încolo va trebui să apelezi la măsuri drastice. (Nu trebuie să le enumeri acum.)

Transmite întregul mesaj cu dragoste. Reasigură-l de grija şi iubirea ta profundă. Spune-i că îţi doreşti un cămin fericit de-a lungul puţinilor

ani care v-au mai rămas de petrecut ca familie, şi că aceşti ani pot fi petrecuţi fie în război, fie în pace. Cere-i să contribuie la stabilirea armoniei în familie şi la purtarea responsabilităţilor casei. Dacă îl respecţi, respectul lui pentru sine şi pentru tine va creşte, sau cel puţin va fi uşurat.

Dacă faci toate acestea şi adolescentul tău rămâne ostil şi nu te ascultă într-un mod sfidător, s-ar putea să fie nevoie să treci la „dragoste dură”. De fapt, organizaţia Toughlove (dragoste dură) este o reţea internaţională care sprijină grupuri de părinţi care trag o linie dură pentru problemele copiilor. Membrii organizaţiei Toughlove le spun copiilor să se îndrepte, că dacă nu – şi acest „dacă nu” poate însemna şi alungare de acasă. Fondatorii organizaţiei Toughlove, consilierii de familie David şi Phyllis York, declară: „Trebuie să-i spui tânărului tău Trebuie să alegi între a rămâne în familie ca o fiinţă decentă sau a pleca. A lua această hotărâre este îngrozitor de greu”. (The Fresno Bee, 24 septembrie 1982.) Părinţii le oferă copiilor lor posibilitatea de a sta la prieteni, rude sau alţi părinţi Toughlove. (Poţi obţine informaţii despre Toughlove contactând Toughlove Community Foundation, 118 N. Main Street, Sellersville, PA 18960. Telefon: /215/ 257 – 0421).

Eu privesc Toughlove ca o ultimă soluţie pentru părinţii care nu au putut să facă faţă unor probleme ca dependenţă de droguri şi de alcool, libertinism sexual, jafuri de magazine, furturi şi alte probleme grave. Este un pas radical, dar eficient. Merge.

Să protejezi, să predici sau să inoculezi?

Cum pot părinţii să-l ajute pe adolescent să se îndrepte mai uşor spre independenţă? Metoda cel mai des folosită de părinţii creştini este aceea de a controla pe deplin mediul adolescentului. Părinţii sunt cei care hotărăsc în dreptul lor când este vorba de distracţie, prieteni, haine, muzică, material de citit, emisiuni TV şi filme. Aceşti părinţi îl duc pe copil de obicei într-o şcoală creştină încercând să-l protejeze de influenţele rele şi să întărească principiile creştine.

Totuşi, încercarea de a controla mediul de viaţă al adolescentului pur şi simplu nu dă rezultate. Nu îţi poţi ascunde copilul de influenţele lumeşti. Aceleaşi probleme care există într-o şcoală publică se pot găsi şi într-o şcoală creştină la un nivel mai scăzut. Încercarea de a-l izola pe adolescent de influenţele lumeşti este cea mai ineficientă metodă de control. În cele din urmă, un astfel de adolescent trebuie să părăsească mediul dinainte şi va fi cel mai puţin pregătit dintre toţi tinerii pentru a face faţă realităţilor vieţii.

O altă greşeală a părinţilor, des întâlnită, este reacţia exagerată la influenţele negative. Aceşti părinţi speră că dacă reacţionează exagerat folosind replici negative la adresa standardelor şi activităţii necreştine, adolescentul lor va evita astfel de nebunii în viitor. De exemplu, pentru a-l împiedica să asculte muzică rock, tata face în permanenţă remarci înjositoare la adresa acestei muzici.

Această tehnică produce deseori efectul opus. Mulţi adolescenţi ţinuţi într-un astfel de regim nu-i bagă în seamă pe părinţii lor cu reacţii exagerate.

Poate că ascultă cu respect, dacă nu cu indiferenţă, acasă, dar, în afara casei, ei caută lucrurile împotriva cărora au „predicat” părinţii. Fără să ştie părinţii, copiii pot avea activităţi clandestine în casă, ştiind cum să-şi ascundă comportamentul de părinţi. Când, în cele din urmă părinţii descoperă adevărul, ei devin vinovaţi şi supăraţi. O întrebare copleşitoare dă tot timpul târcoale minţii: cum a putut copilul meu să urmeze căile lumeşti, când noi l-am educat atât de puternic împotriva lor?

Metoda cea mai eficientă de a-l învăţa pe adolescent valorile şi standardele a fost numită „abordarea inoculării”. După cum părinţii le oferă copiilor ocazia de a primi mici doze de agenţi infecţioşi pentru a câştiga imunitatea faţă de boală, la fel îl pregăteşte părintele pe copil de-a lungul primilor ani de viaţă. În loc să predice despre influenţele negative sau să-l izoleze de ele, acest părinte îl învaţă prin exemplu şi prin discuţie deschisă şi directă atunci când se expune la ceva îndoielnic.

Când apare ceva, se discută deschis atât argumentele pro, cât şi cele contra. Se discută (nu i se spune doar) cu copilul şi acesta este îndrumat cu blândeţe. Ori de câte ori are ocazia, părintele îi îngăduie copilului să aleagă singur la începutul procesului de selectare, chiar dacă hotărârea este slabă. Este mult mai bine ca el să înveţe cât mai devreme să evite alegerile slabe, decât să înveţe mai târziu, când alegerile pun în joc consecinţe mai serioase. Puţini părinţi tolerează o atmosferă atât de deschisă, dar totuşi, aceasta este cea mai

eficientă abordare. Majoritatea părinţilor se simt obligaţi să ia hotărâri în toate privinţele pentru adolescenţii lor. Când adolescentul face o alegere slabă, părintele simte că este foarte vinovat şi că a eşuat. Totuşi, luarea hotărârilor înţelepte este o abilitate care se dobândeşte. Ca şi un muşchi, trebuie exersată de multe ori pentru a se dezvolta.

Părinţii documentaţi care doresc să dezvolte la metoda inoculării îl implică pe adolescent în stabilirea standardelor pentru familie înainte ca evenimentul să aibă loc. Anumite domenii cruciale, ca şofatul, întâlnirile şi comportamentul sexual, pot fi abordate cu succes pe această cale. Înainte de a i se acorda privilegiul de a se întâlni cu o fată sau de a conduce o maşină, el sau ea ar trebui încurajaţi să sugereze îndrumările de care trebuie să ţină seamă când conduce o maşină sau se întâlneşte cu o fată. De asemenea, părinţii pot avea o contribuţie la această înţelegere, contribuţie care poate fi apoi adăugată.

Această metodă este foarte eficientă, deoarece, atunci când copilul formulează şi este de acord să respecte regula, el va fi înclinat să urmeze regula mai conştiincios decât ar fi făcut-o dacă i se cerea. Este important să-l faci să participe foarte mult la început, iar tu să oferi cât mai puţine idei părinteşti.

O asemenea abordare necesită timp, efort şi răbdare, dar plata este foarte bogată. Un adolescent căruia i s-a îngăduit şi a fost încurajat să facă alegeri are tendinţa de a coopera cu familia în privinţa tacticilor, de a dezvolta o independenţă sănătoasă şi un respect de sine

pozitiv – două caracteristici indispensabile.

„Toată lumea face aşa”.

O cursă obişnuită în care pot fi prinşi părinţii este argumentul „toate lumea face aşa”. Părinţii prinşi aici ar trebui să explice că nu toţi fac aceleaşi lucruri, de aceea ei nu trebuie să ştie ce fac alţi părinţi. Părinţii ar trebui să facă orice efort pentru a fi cât se poate de îngăduitori, şi, în limitele raţiunii, să-i acorde adolescentului toată libertatea pe care el şi-o doreşte. Totuşi, este foarte important ca părinţii creştini să stabilească încă din anii fragezi ai copilului faptul că ei fac lucrurile în general altfel decât părinţii necreştini, pentru că sistemul lor de valori este diferit.

Având acest gând în minte, este greşit adesea să spui „Nu” imediat ce adolescentul îţi cere permisiunea. Părinţii cred întotdeauna că sunt pe teren sigur dacă îşi mai lasă timp de gândire. Aşa că încep spunând „Nu”, apoi spun „Da” după ce ascultă argumentele în favoarea celor dorite, şi trec adesea de la „Nu” la „Da”. Aceasta îi învaţă pe copii că merită să aduci argumente şi că „Nu” înseamnă de fapt „Poate”, sau „Mă mai gândesc”. Un plan mai înţelept ar fi, de exemplu: „Dă-mi datele şi după aceea voi lua o hotărâre”. După ce ţi le-a prezentat, spune: „Nu m-am hotărât încă. Lasă-mi ceva timp de gândire. Vreau să vorbesc cu taţi (sau mami) şi o să-ţi spun ce ne-am hotărât”. Apoi ia hotărârea cea mai raţională posibil. Odată ce ai luat-o, rămâi neclintit.

Pedeapsa pentru adolescenţi

După cum îţi aminteşti, părinţii nu ar trebui să pălmuiască sau să bată niciodată un adolescent.

Adolescentul se consideră adult şi priveşte bătaia ca pe ceva „pentru bebeluşi”. Stima de sine nu trebuie sacrificată pe altarul resentimentelor.

Asta nu înseamnă că trebuie să renunţi la control. Dimpotrivă, adolescentul are nevoie de supraveghere hotărâtă şi consecventă, într-adevăr, simţul siguranţei depinde de aceasta, dar nu ar trebui să apelezi la anumite pedepse atât de des cum o făceai altă dată. Discutarea lucrurilor folosind motivarea şi preocuparea poate întâmpina multe rele. Dacă acest proces eşuează, poţi să te hotărăşti să reţii anumite privilegii: o seară petrecută cu prietenii, o excursie, folosirea maşinii şi aşa mai departe. Reţinerea unor îngăduinţe poate ajuta la controlarea unor anumite tipuri de purtare rea, dar nu o folosi pentru a îmbunătăţi notele mici. Notele mici pot avea în spate probleme care se află dincolo de puterea de control a adolescentului.

Măsurile de disciplinare sunt cele mai eficiente atunci când adolescenţii au participat la stabilirea regulilor şi a consecinţelor încălcării lor. În timp ce părinţii le privesc ca pe nişte negocieri care fac parte dintr-o încercare de a influenţa comportamentul, adolescenţii le privesc ca pe o adiere înviorătoare pe o scenă. De aceea, aceasta ajută ambele părţi. O mamă a folosit această metodă când fiul ei a venit acasă într-o seară cu paisprezece minute mai târziu decât era limita. Ea doar i-a spus: „Să auzim predicuţa bine meritată pe care ţi-o vei ţine acum”.

„Prostule ce eşti” a început el atunci. „Dacă mai faci o dată aşa o să-ţi pierzi autorizaţia şi nu

prea ţi-ar plăcea asta”. Zâmbind, el a continuat fluent cu o voce uşor dramatică şi frumoasă recitalul detaliat al ritualului părintesc de cicăleală. El a inclus chiar şi motive şi soluţii de întoarcere acasă înainte de ora limită. Spectacolul lui a scutit-o pe mama de furie la o oră la care era prea obosită pentru a face dreptate. Mai mult, mamei i-a plăcut să-l urmărească pe băiat în timp ce acesta îşi îndeplinea propria responsabilitate de creştere. P.S. Din acea seară băiatul a ajuns acasă devreme şi nu a mai întârziat niciodată!

Responsabilităţile adolescenţilor în privinţa muncii înainte de a păşi în nava spaţială, astronautul primeşte cu grijă instrucţiuni legate de operarea ei. Cu cât învaţă şi se antrenează mai mult, cu atât va fi un astronaut mai bun. De asemenea, înainte de a-şi asuma responsabilităţile unui adult, adolescentul are nevoie să înveţe despre viaţă şi despre felul în care să o trăiască. De aceea, părinţii înţelepţi vor face din căminul lor un laborator de testare în care fiecare adolescent va exersa arta trăirii şi a clădirii unei familii. Fiecare adolescent ar trebui să înveţe să gătească, să se ocupe de rufe, să facă curăţenie, să repare prin gospodărie, să cumpere legume, să administreze bugetul, să se ocupe de curte şi să plănuiască evenimente sociale. Adolescentele pot şi ar trebui să ajute la pregătirea hranei, iar ocazional să pregătească întregul meniu de la o masă, să-şi coase unele haine şi să ajute la curăţenia în casă. Băieţii mai mari pot să dea jos geamurile sparte, să ajute la munca în curte, să aibă grijă de grădină, să ajute la repararea maşinii

şi să repare lucruri stricate din jurul casei.

Este deosebit de important ca adolescenţii mai mari să aibă nişte îndatoriri gospodăreşti care le sunt importante şi care sunt în concordanţă cu maturitatea lor. Un băiat de 16 ani, de exemplu, nu ar trebui doar să spele maşina, ci ar trebui să i se permită să-şi exprime propriile păreri legate de cumpărarea unei maşini noi sau de revizuirea celei de acum. O adolescentă nu ar trebui doar să spele geamurile şi să dea cu aspiratorul, ci, de asemenea, ar trebui să aibă un cuvânt de spus în privinţa structurii şi culorii camerelor atunci când acestea trebuie zugrăvite.

Chiar dacă adolescenţii ar trebui să fie ocupaţi cu sarcinile din casă, totuşi, părinţii ar trebui să le lase timp de petrecut în aer liber. Dacă John are antrenament la baschet joi seara, nu este corect să nu-l laşi la antrenament pentru că este rândul lui la spălat vasele. Este nevoie de o programare mai bună. Dacă mama sau tata i s-ar alătura şi l-ar ajuta pe John la spălatul vaselor, el ar învăţa mult mai repede să-i ajute pe ceilalţi când au nevoie. Părinţii ar trebui să ţină seama de celelalte interese ale adolescentului dacă, desigur, adolescentul nu uită de responsabilităţile de acasă.

Părinţii ar trebui să dea prioritate în mod special unui adolescent care lucrează cu jumătate de normă. Îndatoririle de acasă nu ar trebui să-i stea în drum decât dacă situaţia de acasă este disperată. Serviciul cu jumătate de normă îi oferă adolescentului un simţământ de prestigiu şi o sursă de venit care îl pot ajuta să-şi aleagă

cariera. Treptat, adolescentului ar trebui să i se ofere mai mult timp pentru serviciu şi mai puţin timp pentru sarcinile de acasă, dacă el aşa doreşte.

În timpul anilor adolescenţei, folosirea timpului continuă să fie un lucru important pentru învăţarea responsabilităţii, şi, din nou, momentul cel mai favorabil pentru învăţarea responsabilităţii este atunci când tânăra persoană manifestă interes ridicat pentru o anumită activitate. Sonny s-a întors de la şcoală foarte entuziasmat pentru că a învăţat să facă un ochi electric la atelier. El şi-a închipuit unul pentru deschiderea uşii de la garaj. Tatăl lui Sonny a încurajat acest nou interes şi împreună au făcut rost de materialele necesare şi au început să lucreze în garaj în timpul liber. Ochiul electric având succes, ei au făcut noi proiecte de folosire a uneltelor „puternice" ale tatii, iar Sonny, care nu fusese niciodată interesat de plănuirea unui viitor, a început să se gândească serios la o carieră de electrician.

Un studiu recent printre adolescenţi a arătat că aproape 88 % din cei care au avut probleme cu legea au răspuns „Nimic", când li s-a pus întrebarea aceasta: „Ce faci în timpul liber?" Munca în casă, în mod special curăţarea activă a pereţilor şi podelei, este bună pentru silueta unei fete şi pentru formarea muşchilor unui băiat. Gătitul, coptul şi cusutul o vor pregăti pe fată pentru gospodărie. Munca în curte, mecanica şi clăditul îl învaţă pe băiat să fie iscusit în sarcini masculine importante. Munca este cea mai bună disciplină pentru un adolescent. Aceasta îl învaţă

virtuţile hărniciei şi răbdării, îl învaţă diverse meserii din care să-şi poată alege o ocupaţie pentru restul vieţii. Aceasta ocupă timpul în care ar fi putut lenevi sau face rele, formează integritatea, simţământele de încredere şi respect de sine. De asemenea, ajută la potolirea energiilor intense care se găsesc în trupurile tinere pline de viaţă oferind o supapă sănătoasă de scăpare pentru ei.

Cum să motivezi un adolescent?

Poate că ai făcut tot ce ai putut pentru a-l învăţa pe adolescentul tău ce înseamnă responsabilitatea, dar încă este dificil să-l faci să stea pe picioarele lui şi să meargă în direcţia cea bună. Deoarece aceasta este o perioadă în care el este foarte concentrat asupra eului, iar recompensele sunt foarte tentante pentru tineri, principiile încurajării sunt în mod special utile aici. Dacă simţi că adolescentul tău are nevoie de o motivaţie, următoarele informaţii îţi vor fi de folos:

1. Caută un lucru important pentru el care să îl motiveze. Câteva ore cu maşina într-o seară ar putea reprezenta un stimulent nemaipomenit pentru un tânăr. Un altul şi-ar putea dori un articol deosebit de îmbrăcăminte. A-i oferi adolescentului un mijloc prin care să obţină un lux reprezintă o alternativă fericită pentru scâncetul, plânsul, imploratul, nemulţumirea şi sufletul necăjit care ar putea apărea în caz contrar. Ai putea spune: „Da, poţi obţine puloverul pe care îl doreşti, dar va trebui să îl câştigi”. Odată ce stimulentul sau motivaţia a fost stabilit urmează

pasul al doilea.

2. Formulează înţelegerea. O cale excelentă de împlinire a acestui obiectiv este contractul scris, semnat atât de părinte, cât şi de adolescent. Eu şi Harry am făcut un contract pentru Mark chiar înainte să împlinească 15 ani, vârstă la care putea să ceară autorizaţia pentru a învăţa să conducă. Da, putea să obţină această autorizaţie şi să conducă maşina în prezenţa noastră, dar trebuia să câştige privilegiul de a manifesta responsabilitate. Condusul unei maşini presupune responsabilitate, şi dacă Mark putea să dovedească responsabilitate în alte domenii ale vieţii, atunci urma să i se îngăduie să conducă.

Am insistat ca Mark să câştige 25.000 de puncte într-o perioadă de şase săptămâni. În caz contrar, contractul ar fi fost nul sau fără valoare.

De asemenea, Mark a înţeles încă de la încheierea contractului că putea pierde puncte dacă se purta urât şi nerezonabil.

Alături de îndepărtarea punctelor din cauza unui comportament rău poţi adăuga un bonus de puncte pentru un comportament demn, de apreciat, nespecificat în contract.

3. Stabileşte o metodă prin care să poţi oferi recompense imediate. Majoritatea dintre noi avem nevoie de ceva tangibil care să ne menţină interesul atunci când ne îndreptăm spre o ţintă. În cazul lui Mark, am adaptat sistemul tabelului la un contract ulterior. Punctele se adunau cu exactitate seara şi săptămânal se stabilea un scor. În prima săptămână a câştigat numai 750 de puncte. Putea să-şi dea seama foarte uşor că în ritmul acesta nu

putea să atingă 25.000 de puncte în şase săptămâni. Destul de interesant, în a doua săptămână a câştigat 7.500 de puncte.

Sistemul contractului poate fi adaptat la multiple situaţii. Principiul este eficient, dar ar putea fi nevoie de o variaţie a metodei. Este important ca adolescentul să nu primească la sfârşit produsul care i-a servit drept stimulent dacă nu l-a câştigat. La fel, nici părinţii nu trebuie să amâne sau să nege produsul dacă adolescentul lor îl merită.

Temele pentru acasă ale părinţilor

Părinţii îl pot ajuta pe adolescent atunci când:

1. Îi respectă intimitatea. Adolescentul are nevoie de intimitate, iar părinţii nu trebuie să se simtă respinşi când uşa de la dormitor este închisă pentru ei. Nevoia de intimitate ar trebui să includă şi scrisorile personale, jurnalele şi telefoanele. Părinţii care caută prin camera adolescentului sau prin lucrurile lui personale urmărind dovezi pentru o activitate clandestină violează dreptul tânărului la intimitate. Dacă îl suspectezi de folosirea drogurilor, poţi să cauţi şi să confişti, dar a confisca jurnale şi scrisori sau a-ţi băga nasul în buzunare, genţi sau sertare nu reprezintă un prerogativ părintesc.

2. Fac din casă un loc atrăgător. Mici consideraţii cum ar fi un aspect exterior plăcut, paturile făcute şi o bucătărie curată îl pot scuti pe adolescent de simţămintele de jenă când este vizitat de prietenii lui. Adolescentul este foarte sensibil la reacţia prietenilor faţă de părinţii lui, chiar dacă tocmai el are nevoie de pieptene.

Niciodată nu înceta să faci lucrurile împreună în familie! Mulţi tineri au nişte părinţi deosebiţi, dar ei nu i-au descoperit niciodată pentru că singurele momente în care îi văd pe părinţi sunt atunci când aceştia îi corectează, îi critică şi le spun ce să facă şi ce să nu facă. Una dintre cele mai mari influenţe asupra fericirii familiei este simţământul de prietenie şi înţelegere care apare în urma jocului împreună. Din cauză că atât de multe din contactele părinţilor cu copiii sunt „de nevoie”, pentru rutină şi reglare, este important ca unele din contactele cu părinţii să fie mai puţin serioase şi să ofere bucurie reciprocă. Jocurile în familie, excursiile cu cortul, vacanţele, căţăratul pe munte, construirea unor proiecte şi dezbaterile prietenoase creează o atmosferă la care tinerii doresc în mod natural să participe.

3. Supraveghează într-un mod subtil. Adolescentul nu răspunde la o paradă de nu-uri, dar tânjeşte după îndrumare. Aparent, el se află între două forţe opuse. Pe de o parte, el îi resimte pe părinţii fără coloană vertebrală, dar pe de altă parte el se răzvrăteşte împotriva atentării la libertatea lui, mai ales când părinţii devin arbitrari în privinţa lucrurilor cu care adolescentul crede că se poate descurca singur. Iată momentul în care un adolescent ar putea striga: „Oferiţi-mi libertate, altfel o să plec de acasă!”

Totuşi, disciplina nu încetează sau nu scade cu niciun chip în anii adolescenţei. Adolescentul are nevoie de ancora disciplinei părinteşti care să îl susţină în această perioadă a vieţii şi, ca întotdeauna, disciplina ar trebui să fie corectă.

Nici unui adolescent nu ar trebui să i se permită să îi dezbine pe părinţi, iar acolo unde trebuie luată o hotărâre, tatăl, capul unităţii familiei, ar trebui să-şi asume această responsabilitate.

4. Îi respectă dorinţa de independenţă. Adolescentul are nevoie de legături nu de sclavie, iar părinţii trebuie să facă distincţia între cele două. Tot ceea ce fac părinţii din copilărie până mai târziu îl face pe adolescent mai dependent sau mai independent, până când este potrivit pentru un serviciu, nu pentru o relaţie. Adesea părinţii se tem să ofere independenţă unui adolescent pentru că se tem că tânărul nu este destul de mare pentru a se descurca singur, dar tânărul care tânjeşte după independenţă, şi care în mod evident nu este pregătit pentru ea, nu va deveni mai înţelept dacă i se tot aminteşte acest lucru pe un ton ipocrit.

Când adolescentul tău îţi arată că-şi doreşte mai multă libertate, date înapoi puţin şi lasă-l să ia singur hotărâri şi să poarte responsabilitatea pentru ele. De obicei, dacă nu este pregătit pentru noua libertate, se va întoarce la tine şi va cere îndrumare pentru mai departe.

5. Menţine simţul umorului. A te descurca cu succes cu un ado-lescent înseamnă menţinerea unui echilibru între dragoste şi disciplină pe o scală ce cuprinde un umor bun. Un adolescent sau un adult aflat în această situaţie, ar face aproape orice, în limita raţionalului, atunci când cererea sau sugestia se face cu destindere. Simţul umorului este un antidot pentru luarea prea în serios a anilor adolescenţei. Părinţii ar trebui să-şi

amintească faptul că, deşi adolescentul lor îi poate trimite în secolul al doilea înaintea erei noastre, în câţiva ani li se va recunoaşte apartenenţa la secolul douăzeci. Râsul în familie creează o atmosferă de acceptare şi bucurie, iar adolescentul are nevoie să se bucure de viaţa în familie şi să râdă cu ceilalţi şi de el însuşi.

6. Discută schimbările care pot apărea. Ocazional discută cu adolescentul tău despre schimbările care au loc în adolescenţă, schimbările în regulile casei şi presiunile pe care le poate întâmpina în viitor. Este prea târziu să se înceapă educaţia sexuală acum, dar educaţia sexuală trebuie să continue în anii adolescenţei. Desigur, deja l-ai pregătit pentru multele schimbări care au loc în corpul lui, dar acum este momentul potrivit pentru a recapitula aceste lucruri şi pentru a deschide liniile de comunicare pe subiectul sexualităţii.

7. Se ocupă şi de înţelegerea între fraţi. Părintele ar putea ajuta la promovarea unei înţelegeri mai bune între fraţi dacă ar discuta personal cu membrii mai mici ai familiei în privinţa unor zone de conflict în care este nevoie de înţelegere sau în care necazurile pot fi micşorate. Dacă îi aduc la un parteneriat în această privinţă, părinţii îi pot ajuta să înţeleagă mai bine ce înseamnă adolescenţa înainte ca ei să atingă acest prag.

8. Îl ascultă. Mulţi părinţi nu prea îi ascultă pe adolescenţii lor – cel puţin nu cu o minte deschisă. Multora nu le pasă de gândurile şi sentimentele adolescentului: „Până la urmă, nu e

decât un copil. O să-l ascultăm când o să înveţe despre ce să vorbească!”

Un sondaj printre adolescenţi punea întrebarea: „Când îţi vei stabili propria familie, vrei să fie exact ca familia ta de acum sau te gândeşti la nişte schimbări? Dacă da, ce schimbări?” Marea majoritate au spus că schimbarea pe care o vor face va fi că îşi vor lua timp pentru a-şi asculta copiii. Unul dintre ei a răspuns: „Dacă mă duc la mama cu o problemă personală, ea e îngrozită de ce aude de la mine şi îmi spune să-mi scot ideea aia proastă din cap! Dacă mă duc la tata, îmi ţine o predicuţă de 60 de minute”.

Tinerii de astăzi sunt o nouă generaţie. Ei trebuie să simtă că ne pasă de ei şi că îi putem asculta fără să ne supărăm, fără să-i învinovăţim sau să-i judecăm şi fără să-i ocăram. Ascultarea activă devine din ce în ce mai importantă în anii adolescenţei când se încearcă încheierea conflictului dintre generaţii.

9. Oferă siguranţă, dragoste şi acceptare. Adolescentul are nevoie de siguranţă într-o relaţie care nu se schimbă după împrejurări. El are nevoie să ştie că, în ciuda unor neînţelegeri şi opinii diferite, relaţia lui cu părinţii nu se strică niciodată, indiferent ce s-ar întâmpla.

Dragostea matură pentru un adolescent înseamnă că mama şi tata sunt gata să participe la viaţa şi creşterea adolescentului şi să îndrume această persoană aflată în creştere spre o sferă de existenţă aflată în permanentă dezvoltare. Părinţii ar trebui să-i ofere copilului mic multă afecţiune

fizică, iar adolescentul care a fost mângâiat în anii mai mici, când a făcut cucuie sau s-a lovit, nu se va simţi jenat de afecţiune şi nu va fi interesat să caute relaţii sexuale premature care să suplinească ceva ce îi lipseşte, acum când s-a adăugat şi stimulentul satisfacţiei erotice.

10. Oferă un model al unei căsnicii fericite. Adolescenţii au nevoie să-i vadă pe părinţi cum îşi exprimă dragostea zilnic. După unele studii foarte atente, relaţia de căsătorie poate decădea enorm de mult. Unul dintre factorii care contribuie la aceasta este tensiunea născută din raportarea la adolescenţi. Alte probleme au foarte puţin de a face cu copilul, dar se nasc din nevoile nemaiîntâlnite dintre soţ şi soţie.

În primii ani ai vieţii unui copil, mama îi poate întâmpina nevoia de siguranţă singură, dar în anii tumultuoşi ai adolescenţei, tânărul are nevoie atât de atenţia mamei, cât şi a tatălui. De asemenea, dacă soţul şi soţia ar putea rezolva problemele care îi reţin de la a se bucura total de propria lor relaţie de căsnicie, multe dintre problemele adolescentului lor ar putea dispărea. Siguranţa unui adolescent este mult sporită de siguranţa evidenţiată în familia lui.

Drepturile părinţilor şi privilegiile adolescenţei

Nevoile şi privilegiile adolescenţilor au primit atât de multă atenţie în ultima vreme, încât nevoile şi drepturile de bază ale părinţilor sunt adesea ignorate. Prin urmare, părinţii sunt nedumeriţi în privinţa distincţiei dintre drepturi şi privilegii în familie. Adolescenţii cer adesea

privilegii pe care le consideră drepturi. Următoarea listă include câteva subiecte care trebuie clarificate în majoritatea familiilor.

1. Părinţii au dreptul de a-l opri pe adolescentul lor de la asocierea cu prieteni îndoielnici. Alegerea prietenilor pune o problemă cunoscută. Mulţi părinţi au crezut că nu se cădea ca fiica lor să se asocieze cu un anumit băiat sau că anumiţi prieteni îl îndreptau pe o cale greşită pe copilul lor. Reacţia tipică a părinţilor este aceea de a interzice relaţia. Urmează de obicei resentimentul, amărăciunea şi neînţelegerea care fac prietenia interzisă şi mai de dorit. Dezaprobarea îl va face pe adolescent doar să-şi ascundă prietenii de tine. De ce să nu îl încurajezi să-şi aducă prietenii acasă? Aici, unde există legături de acceptare, este locul în care adolescentul poate face comparaţii. Adolescentul trebuie să se simtă liber să-şi selecteze prietenii. Totuşi, este prerogativul părintelui să intervină în cazuri extreme. Uneori, mutarea în alt oraş poate rezolva foarte bine problemele foarte complicate.

2. Părinţii au dreptul de a refuza să-l lase pe adolescentul lor să folosească maşina familiei atunci când nevoia familiei este mai mare decât a lui sau pentru oricare alte motive logice. Adolescentul va avea drepturi nelimitate asupra maşinii numai atunci când va avea propria maşină. Folosirea maşinii familiei de către un adolescent este un privilegiu asociat anumitor responsabilităţi. În familia noastră, fiecare copil era pus responsabil pentru o parte din creşterea ratelor de asigurare pe măsură ce el sau ea putea

conduce. Pe lângă plata creşterii costurilor la asigurare, părinţii şi copilul trebuie să se înţeleagă cu privire la o parte deductibilă pe care să o plătească în cazul unui accident. Privilegiul folosirii ei reprezintă un stimulent puternic pentru un comportament bun, iar retragerea acestui privilegiu este la fel de eficientă. Dar fii corect!

3. Părinţii au dreptul de a reglementa toate telefoanele primite şi date de la telefoanele instalate şi menţinute prin banii lor. Cineva a făcut o glumă spunând că există agitaţie într-o casă cu trei adolescenţi şi un telefon! Este posibil ca cele mai multe neînţelegeri între părinţi şi adolescenţi să apară pe tema folosirii telefonului mai mult decât pe oricare alta. De aceea, familiile trebuie să stabilească foarte clar şi consecvent, să întărească regulile de bază privind folosirea telefonului. Mai întâi de toate, limitează lungimea unei convorbiri telefonice la o perioadă de timp rezonabilă. Această regulă se va aplica la conversaţii cu prietenul sau prietena. Dacă adolescenţii nu pot spune ce au de spus în 20 de minute, atunci probabil că nu merită spus. În al doilea rând, limitează numărul de telefoane pe seară. În majoritatea cazurilor, două telefoane pe seară vor fi de ajuns. Totuşi, va trebui să fii mai îngăduitor dacă adolescentul tău este implicat într-o activitate la biserică sau la şcoală. Socoteşte telefoanele primite ca făcând parte din cele două telefoane dacă nu se termină mai devreme de cinci minute. Cere o pauză de 15 minute între telefoane.

4. Părinţii au dreptul de a-l priva pe

adolescentul lor de privilegii pe care nu le-a câştigat. Adolescentul este prea mare ca să poată fi lovit, dar pedeapsa este adesea necesară. Totuşi părinţii găsesc în retragerea privilegiilor o metodă eficientă. Îşi păstrează adolescentul tău promisiunea legată de ora la care se întoarce sau dacă nu, îţi dă un telefon? îşi îndeplineşte sarcinile fără să-i aminteşti sau să-l baţi la cap? Are note acceptabile? Adolescentul care pierde vremea nu ar trebui să primească sau să aştepte privilegii.

5. Părinţii au dreptul de a aştepta de la adolescentul lor să dea tot ce are mai bun pentru şcoală şi, de asemenea, de a insista să absolve liceul. Sunt aşteptările tale în privinţa notelor adolescentului tău corecte? Nu uita, cunoştinţa în sine nu este atât de importantă precum este a învăţa să prelucrezi şi să foloseşti acea cunoştinţă în relaţiile cu ceilalţi şi, de asemenea, în adaptarea la un anumit mediu. Părinţii nu ar trebui doar să-l încurajeze să termine liceul, ci, dacă este în stare să meargă la colegiu, ei ar trebui să-l încurajeze să-şi continue educaţia.

Cu opt săptămâni înainte de a termina liceul, Mark ne-a informat că se va lăsa de liceu. În loc să ne alarmăm la o asemenea veste, noi i-am sugerat cu grijă să facă o listă cu toate motivele pro şi contra acestei hotărâri. După multă chibzuială, Mark s-a hotărât să termine anul. Când, după aceea, a primit o bursă de patru ani la colegiu, aşteptările noastre au crescut. A apărut descurajarea când a eşuat la sfârşitul semestrului şi a refuzat să mai încerce. După ce a trecut dintr-o slujbă în alta timp de trei ani, s-a înscris din nou

la colegiu. Tocmai ieri am primit o scrisoare care suna aşa: „Mă bucur din toată inima de tot ce este aici, la colegiu. Chiar ieri, din întâmplare şi din cauza neglijenţei mele, am lipsit la un curs, şi am fost foarte supărat pe mine... Simt că motivele pentru fericirea mea sunt acestea: în această perioadă vreau să fiu aici şi să am din nou un scop şi un ţel în viaţă. Mă săturasem să tot hoinăresc fără să realizez ceva sau să merg înainte. Vreau să vă mulţumesc mult pentru că m-aţi ajutat să am încă o şansă. De data asta o să reuşesc!”

Dacă noi am fi reacţionat cum nu trebuie, el nu ar fi fost niciodată acolo unde este acum.

6. Părinţii au dreptul să stabilească standarde legate de aspectul exterior al adolescentului lor. Mama şi tata trebuie să-şi dea seama, totuşi, că orice campanie menită să zădărnicească dorinţa arzătoare a adolescentului de a arăta ca toţi ceilalţi este cu siguranţă sortită eşecului. Părinţii unui adolescent trebuie să înţeleagă că acesta îşi schimbă aspectul exterior şi îmbrăcămintea pentru a fi altfel decât părinţii, pentru a atrage atenţia, şi pentru ca mai apoi să se cufunde în mulţimea prietenilor lui.

Dacă răbdarea ta este pusă la încercare de un adolescent care îmbrăţişează fiecare nou capriciu cu la fel de mult entuziasm, exercită-ţi atenţia. Cu cât te vei opune fiecărei mode, cu atât mai mult va continua pe măsură ce apar altele. Pe cât de mult este posibil omeneşte, îngăduie-i adolescentului tău să-şi aleagă hainele. El simte nevoia să poarte ceea ce este important pentru el pentru a se simţi acceptat în grup. Dacă îmbrăcămintea lui este

prea ciudată, presiunea grupului lui de prieteni va realiza mai repede ceea ce tu nu ai fi putut realiza niciodată.

Totuşi, dacă există un lucru important implicat aici, cum ar fi o îmbrăcăminte echivocă sau lipsa lenjeriei intime, ia o poziţie hotărâtă. Niciodată să nu stai nepăsător în privinţa acelor lucruri pe care le consideri condamnabile din punct de vedere moral. Este extrem de dificil să explici unor tinere adolescente de ce nu ar trebui să poarte anumite haine. Ele încă nu au cunoştinţa şi înţelepciunea pentru a înţelege cum îi afectează pe bărbaţi îmbrăcămintea lor. Din moment ce ele nu sunt stimulate de aspectul exterior al bărbaţilor, ele nu pot înţelege cum sunt afectaţi bărbaţii. Ele vor avea nevoie de o îndrumare subtilă în aceşti ani, dar nu permite valorilor la care tu ai ajuns în mod arbitrar în creşterea ta să se interpună între tine şi adolescentul tău care creşte într-o altă lume. Cu alte cuvinte, dacă problema nu implică decât un capriciu legat de modă, lasă-l să se îmbrace ca ceilalţi.

Adolescentul consumă multă energie pentru a se conforma standardelor prietenilor lui care ar putea fi modificate dacă s-ar simţi acceptat în familie. Atunci când caută acceptare, adolescentul adoptă haine, coafuri şi maniere pe care părinţii le urăsc. Dacă refuză să-i ofere acceptarea de care are nevoie cu disperare din partea membrilor familiei, părinţii îl vor face să-i imite şi mai mult pe prietenii lui şi să-şi însuşească mai multe stiluri ciudate.

7. Părinţii au dreptul să monitorizeze tipul de

muzică ascultat în casa lor. Observaţi cuvântul *monitorizeze*. Dacă încerci să pui o restricţie totală prin care adolescentul nu poate asculta muzica vârstei lui, îi vei lua toată libertatea. La un seminar pentru părinţi a luat naştere o discuţie despre muzica rock. Tatăl unui copil mai mic a intervenit şi a spus: „De ce să discutăm despre muzica rock? Toţi de aici suntem creştini. Tot ce trebuie să faci este să o interzici!” Părinţilor cu copii mici li se pare uneori greu de acceptat că într-o zi va trebui să-i ofere copilului libertatea de a lua anumite hotărâri pentru el însuşi. Desigur, părinţii ar trebui să încerce să selecteze muzica şi să afirme principiile care definesc tipurile de muzică potrivită.

Chiar dacă ai putea controla ce ascultă acasă, nu vei putea controla ce ascultă în afara casei. Anumite lucruri se află dincolo de controlul părintelui, iar acesta este unul din ele. Trebuie să ai încredere că ai introdus valorile adevărate în anii mai mici, şi că acestea vor fi purtate de adolescentul tău în această perioadă grea în care presiunea grupului de prieteni este foarte puternică. Puţini adolescenţi vor fi destul de tari pentru a respinge toată muzica vârstei lor. Va trebui să oferi din nou călăuzire subtilă fără să pară complet arbitrară. Bineînţeles că gustul muzical al unui adolescent nu trebuie să-i forţeze pe ceilalţi membri ai familiei, iar volumul se poate controla.

8. Părinţii au dreptul să stabilească reguli în privinţa întâlnirilor.

Părinţii ar trebui să ofere privilegiul

întâlnirilor doar după ce au examinat factori precum vârsta, încrederea pe care o inspiră, disponibilitatea de a accepta responsabilitatea şi comportamentul matur.

În primii ani ai adolescenţei este mai bine pentru adolescenţi să nu se întâlnească în doi. Părinţii îi pot sustrage uşor de la întâlniri timpurii în doi făcând din casa lor un loc călduros şi binevenit pentru vizitele adolescenţilor. Familiile cu această grupă de vârstă se pot angaja în activităţi împreună, oferind astfel ocazia ca tinerii să stabilească prietenii sănătoase fără a se îndrepta spre întâlniri în doi. Familiile se pot întâlni acasă, pot programa o excursie la munte, un picnic, pot merge să patineze împreună sau pot sprijini oricâte alte activităţi la care tinerii pot participa împreună în împrejurări aflate sub control. Activităţile de la biserică şi de la şcoală se pot adăuga la activităţile programate de părinţi.

La un anumit moment, în anii de mijloc ai adolescenţei, majoritatea tinerilor încep să se întâlnească în doi. De obicei, fetele se cred pregătite pentru întâlniri în doi la 13 sau 14 ani, dar părinţii înţelepţi îşi încurajează fetele să aştepte până la 15 sau 16 ani. Studiile statistice arată că, cu cât jocul întâlnirilor începe mai devreme, cu atât cresc şansele unei căsătorii timpurii. La fel, cu cât se căsătoresc mai devreme, cu atât creşte posibilitatea apariţiei divorţului.

Întâlnirile stabile – momentul în care fiecare se hotărăşte să nu se mai întâlnească cu nimeni altcineva (sau cel puţin aşa ar trebui să fie) – ar trebui să fie descurajate până în primii sau ultimii

ani de liceu. Trebuie să mă grăbesc să adaug, totuşi, că îl poţi împiedica pe adolescentul tău să se întâlnească aşa la 13 sau 14 ani, dar este cu totul altfel cu un adolescent de 17 – 18 ani. Părinţii înţelepţi nu încearcă să interzică unui elev mai mare de liceu să aibă întâlniri stabile. Este mai bine să nu interzici o astfel de relaţie, ci mai degrabă să-l faci să-şi schimbe părerea sau să descurajezi relaţia. Păstrează canalele de comunicare deschise! Atât tu, cât şi adolescentul tău, trebuie să recunoaşteţi că relaţiile stabile oferă un adăpost pentru cei nesiguri.

Cu cât adolescentul tău se simte mai nesigur, cu atât cresc şansele ca el sau ea să caute o relaţie stabilă în efortul de a rezolva problemele pe care le întâmpină în relaţiile de grup. Ajută-l pe tânărul tău să rezolve problema de la rădăcină. Acest lucru este mult mai eficient decât încercarea de a trata simptomul întâlnirilor stabile timpurii. Interzicerea plimbării pe întuneric, unde merge şi ce face la întâlniri, cu cine se întâlneşte un adolescent, sunt întrebări foarte serioase pentru părinţi. Întâlnirile interrasiale şi interconfesionale pun probleme mai ales în familiile serioase. Tinerii din familii serioase şi fericite vor prefera de obicei să urmeze învăţătura şi exemplul părinţilor în privinţa întâlnirilor. Totuşi, multă suferinţă ar putea fi evitată dacă părinţii ar fi echipaţi cu câteva metode în această perioadă crucială.

Întâlnirile şi comportamentul sexual

Probabil că în anii adolescenţei, părinţii au uşa deschisă în aceste privinţe mai puţin decât în altele. Fără să ştie, ei pun nişte obstacole de

neacceptare în aşa fel încât adolescenţilor li se pare foarte dificil să discute cu părinţii lor despre aceste două aspecte importante, întâlnirile şi comportamentul sexual sunt două subiecte de mare popularitate printre tinerii adulţi, însă doar puţini părinţi sunt conştienţi de comportamentul sau standardele propriului lor adolescent. Şi pe bună dreptate. Părinţii sunt bine echipaţi cu intenţii frumoase, dar şi cu metode deficitare! Refuzând să discute despre subiect, ei speră să descurajeze întâlnirile timpurii. Mai târziu, când nu mai pot ignora subiectul, ei devin dictatoriali şi autoritari în ce priveşte circulaţia în timpul nopţii şi activităţile care pot sau nu să fie implicate. Pe lângă faptul că reacţionează exagerat, ei fac în mod frecvent glume pe seama relaţiilor lor de dragoste în aşa fel încât copiii doresc să ascundă cât mai mult din relaţia lor pentru a nu mai fi puşi în situaţii ridicole.

Există o cale mai bună. În timpul anilor de început ai adolescenţei, standardele întâlnirilor ar trebui să reprezinte un subiect frecvent întâlnit la momentele de închinare şi la consiliile de familie. Tinerii ar trebui să se simtă liberi să spună orice sau să pună orice întrebare oricât de şocantă sau contrară ar fi aceasta. Părinţii ar trebui să evite să ţină predicuţe, să-i înăbuşe sau să folosească orice altă formă de evadare. Nu ai prefera ca adolescentul tău să obţină toate informaţiile mai degrabă de la tine decât de la prietenii lui? De asemenea, nu uita că în aceste perioade copilul tău doar învaţă şi creşte. Perspectivele tale pot fi diferite. El poate avea păreri exagerate în efortul

de a întâlni obiecţiile tale sau de a se elibera de valorile tale. O reacţie exagerată din partea ta în acest moment poate aduce după sine asigurarea că într-o zi el va încerca exact lucrurile de care l-ai forţat mai mult sau mai puţin să se ferească.

După ce ai pavat drumul spre această discuţie, ai putea folosi o înţelegere asupra întâlnirilor. Într-o înţelegere asupra întâlnirilor, subiecte ca vârsta primei întâlniri, numărul întâlnirilor permis într-o săptămână, interzicerea rămânerii împreună la lăsarea întunericului, propunerea unei Mâiniri, întâlnirile „oarbe” (în care cei doi se cunosc printr-un intermediar, n.tr.) şi aşa mai departe se negociază înainte ca adolescentul să intre în jocul întâlnirilor. Pe măsură ce te apropii de încheierea înţelegerii, vei dori să soliciţi cât de multe sugestii din partea adolescentului. Discutarea şi negocierea au atunci o bază solidă.

Poate că şi mai greu de discutat, dar la fel de necesar, este subiectul comportamentului sexual. Părinţii închid adesea uşa acestui subiect fiind arbitrari. Reacţiile exagerate nu fac decât să-l forţeze pe adolescent să-şi apere părerile sau „să se sustragă”.

Dr. Norman Wright a realizat un exerciţiu de comportament sexual pe care l-am adaptat la tineri. Acesta îi ajută să-şi clasifice valorile sexuale şi se poate găsi în *The Compleat Parent Workbook, Unit 5* (Părintele deplin – Cartea de lucru). Acest exerciţiu include o listă de intimităţi fizice. Un tabel alăturat prezintă cele şapte stadii ale întâlnirilor care merg spre căsătorie. Tânărul

identifică acel comportament sexual pe care îl consideră potrivit fiecărui stadiu. Exerciţiul încheiat ilustrează clar că, dacă un cuplu foloseşte toate metodele de afecţiune în timpul curteniei, nu le va mai rămâne nimic nou prin care să-şi exprime dragostea în căsnicie.

Mulţi părinţi ar fi şocaţi să vadă cât de liberi sunt tinerii de astăzi când este vorba despre exprimarea afecţiunii fizice. Întăreşte-te pentru nişte descoperiri uimitoare şi pregăteşte-te să oferi informaţii fără să judeci.

Îngăduirea libertăţii

Un student la colegiu a intrat în biroul profesorului său ţinând în mână un cordon ombilical: „Profesore", a întrebat el, „cum să astup lucru ăsta?" Zâmbim la o asemenea glumă. Totuşi, probabil că cea mai dificilă datorie a unui părinte în perioada adolescenţei este să „lase libertate". În majoritatea cazurilor părinţii creştini se descurcă mai greu în această privinţă decât cei necreştini. Părinţii cu convingeri religioase profunde consideră un lucru copleşitor de greu acela de a se gândi la adolescenţii lor care trăiesc independent în lumea de astăzi. Aceşti părinţi sunt primejdios de conştienţi de pericolele ce le stau în faţă. De aceea, mulţi părinţi devin exagerat de zeloşi şi încearcă să-l forţeze pe adolescentul lor să ia hotărâri „bune".

Eu şi Harry suntem vinovaţi. Am încercat cu disperare să o menţinem aşa pe fiica noastră mai mare. Într-o zi, disperată şi fără să fie în stare să comunice verbal, ea i-a scris următoarea scrisoare lui Harry.

10 iulie 76 Dragă tată, lini pare rău că ne-am certat aseară. Nu am vrut să mă cert. Am încercat să evit cearta.

Cred că ceea ce vreau să spun este că sunt o persoană, nu sunt doar fiica ta. De acord, sunt fiica ta de 20 de ani, dar sunt de asemenea o persoană... O persoană care gândeşte şi acţionează, o persoană capabilă de multe lucruri. Dar trebuie să mi se ofere o şansă. Trebuie să fiu tratată ca un adult. Îmi pare rău, dar nu am 12 ani ca să ascund lucruri în spatele curţii (oricum, nu mai mult decât e necesar pentru înţelepciunea voastră!). Sunt o persoană care a acceptat responsabilitatea în viaţa ei. În privinţa lucrului pe care îl fac, chiar dacă nu fac curat sau nu pregătesc mâncarea, nu ar fi mai jenant pentru mine decât pentru tine? Musafirii mei sunt acum în pat. Ei ştiu că eu fac curat în casă. Pe cine încerci să aperi? Pe mine sau pe tine? Te rog doar pentru un timp. Lasă-mă în pace, lasă-mă în pace! S-ar putea chiar să ajungi să-ţi placă de mine (...) ... Te rog, lasă-mă!

„Te rog, lasă-mă!” Oricât de mult am fi încercat, nu mai puteam să o alimentăm cu forţa pe Carlene. Acea zi trecuse de mult. Trebuia să acceptăm faptul că fie ne-am făcut bine „temele”, fie le-am neglijat. Acum nu mai puteam să ne întoarcem şi să încercăm să refacem lucrurile.

Avem la dispoziţie doar optsprezece – douăzeci de ani în care să transmitem valorile adevărate. Apoi urmează o perioadă în care trebuie să adoptăm o politică de retragere, indiferent de cât de dificil va fi să vedem cum

carne din carnea noastră şi sânge din sângele nostru face greşeli care pot afecta viitorul sau chiar mântuirea. Ştim, am trecut pe-acolo, dar trebuie să avem încredere în puterea divină care poate influenţa rezultatele. Şansele copilului tău de a lua hotărâri bune sunt mai mari atunci când nu este nevoit să te înfrunte pentru a-şi păstra independenţa şi calitatea de adult.

Un cuvânt pentru părinţii descurajaţi

Sentimentele de nesiguranţă sunt larg răspândite printre părinţii adolescenţilor. Întrebări de genul: „Am făcut faţă situaţiei aşa cum trebuia?” îi vânează pe părinţi. Tu te-ai simţit vreodată aşa? Chiar dacă vei continua să-ţi pui asemenea întrebări cercetătoare, stai liniştit şi fii sigur că „funcţionezi” aşa cum trebuie. Lucrurile pot părea fără speranţă, dar în acelaşi timp, ele pot sta mai bine decât îţi imaginezi.

Pe parcursul anilor, în care ai acasă adolescenţi, tensiunea şi neînţelegerile rezultate te pot dezorienta şi necăji. Neînţelegerile pot fi neplăcute, dar ele indică faptul că sunt deschise canalele de comunicare. Astfel de conflicte sunt mai bune decât un război rece în care membrii familiei recurg la tăcere.

Oricât de dificili ar fi adolescenţii, menţine deschise porţile acceptării, ale iubirii şi ale comunicării. Fii hotărât şi totuşi iubitor. Adolescentul tău poate fi ostil, aspru, răzvrătit, ţâfnos şi indiferent. Poate că ai ajuns la capătul puterii şi vrei să te retragi, să-i răspunzi cu aceeaşi monedă sau să-i spui să plece. Oricum, ţine minte întotdeauna un lucru: cu cât copilul

este mai dificil, cu atât are mai multă nevoie de dragostea şi grija ta. El poate respinge toate eforturile tale, dar tu să nu-l respingi niciodată. Tu eşti cel matur, acest copil dificil este cel imatur. Tu poţi alege să te porţi matur în perioade grele chiar dacă el nu poate. Un comportament hotărât, dar plin de dragoste, indiferent de cât de traumatizantă ar fi situaţia, va încasa dividende consistente într-o zi, când el va încerca să meargă mai departe decât ai mers tu.

Sentimentul de vinovăţie produs de ceea ce s-a făcut sau nu s-a făcut nu face decât să înrăutăţească lucrurile. Adesea, teama de eşec ne înceţoşează gândirea în aşa fel încât nu mai facem diferenţa între vina reală şi vina iraţională. Fiecare problemă întâmpinată aduce noi temeri de neadecvare până când vina apăsătoare ne paralizează. Dacă nu putem face faţă sentimentelor de vinovăţie într-un mod deschis şi sincer, acestea ne vor afecta toate relaţiile cu partenerul, cu ceilalţi copii din familie, cu rudele şi colegii de serviciu. Vinovăţia este un hoţ. Ea ne jefuieşte de bucuria vieţii.

Studiile recente despre dezvoltarea copilului arată că temperamentul copilului este mult mai legat de dezvoltarea lui decât am crezut până acum (vezi „Copilul dificil”, pag. 88). Puterea copleşitoare a părintelui şi neputinţa copilului au fost predate repede. Toţi recunoaştem influenţa profundă a părintelui, dar am subestimat implicarea copilului în procesul de dezvoltare. Părinţii ar trebui să facă distincţia între influenţă şi control. Ambele pot fi exercitate în primii ani,

dar părinţii ar trebui să slăbească din control când copilul este adolescent. Chiar şi cu copiii mici părinţii ar trebui să evite exercitarea unui control prea rigid. Fiecare copil este un individ unic, cu voinţă proprie şi cu putere de a lua decizii.

Biblia arată că Dumnezeu preţuieşte oamenii în ciuda eşecurilor lor. Valoarea şi identitatea ta nu depind de ceea ce ai realizat sau nu ca părinte. Preţuieşte-ţi propria valoare! Numai atunci vei putea să faci faţă vinovăţiei şi să-ţi ajuţi copilul pe parcursul acelor ani traumatizanţi. Copilul tău este valoros, chiar dacă a ales poate alte valori decât cele pe care le doreai tu. Lui trebuie să i se permită să-şi dezvolte propriile valori şi să-şi trăiască viaţa aşa cum o vede el. Cu cât copilul creşte, cu atât îl vom putea controla mai puţin şi vom putea doar să-l influenţăm.

Părinţii trebuie să-şi amintească faptul că, în spatele unui comportament condamnabil există o persoană valoroasă. Cât de mult ne doream eu şi Harry să fi privit dincolo de comportament, la atitudini! Comportamentul este doar un simptom al unui adolescent neliniştit care nu este în stare să facă faţă presiunilor vieţii. Ce s-ar întâmpla cu noi dacă relaţia noastră cu Dumnezeu ar depinde de comportamentul nostru? într-o zi ne-am putea bucura de dragostea şi bunătatea lui Dumnezeu, iar în alta am putea experimenta respingerea. Dumnezeu nu ignoră comportamentul nostru, dar nici nu ne respinge pe baza comportamentului nostru. Exemplul Lui de dragoste necondiţionată ne oferă un model de purtare faţă de adolescenţii încăpăţânaţi.

Pot veni vremuri în care vei suferi şi nimic nu va face ca durerea să treacă. Numai copiii noştri ne pot face să suferim aşa. Ce ar trebui să facă un părinte în acest moment? Ce s-a întâmplat cu făgăduinţa din Proverbe 22: 6 care spune că, dacă facem ceea ce trebuie când copiii sunt mici, ei vor ajunge bine când vor fi mai mari? Te prăbuşeşti în perioade îngrozitoare de vinovăţie. Aştepţi. Te rogi. Speri. Dar pentru cât timp?

Deşi nu rămân veşnic, împrejurările sunt aşa cum sunt. Nu poţi face ca durerea să dispară, dar poţi alege să-ţi concentrezi atenţia asupra speranţei pentru viitor. Opune-te persistenţei pe latura negativă a adolescentului tău. Agaţă-te de speranţa pentru viitor. Ţine-te bine. O, cât de greu este acest lucru în mijlocul nopţii, când nu ştii unde este adolescentul tău!

Pe lângă acestea, nu uita că adolescentul tău care se maturizează are dreptul să ia anumite hotărâri cu privire la viitorul lui. Fă-l responsabil pentru hotărârile lui, pentru comportamentul lui şi pentru consecinţele acestora.

În cele din urmă, odihneşte-te în Domnul. Psalmul 37 te poate ajuta să supravieţuieşti atunci când crezi că te îneci. Vei găsi multă pace în perioadele de încercare ale adolescenţei copiilor tăi dacă te sprijini pe o Putere mai înaltă, dar nu uita niciodată că ceea ce contează nu este numărul de rugăciuni pentru un tânăr, ci schimbarea produsă de rugăciuni în viaţa noastră care îi va vorbi inimii lui. Dumnezeu îl iubeşte pe adolescentul tău cu o dragoste veşnică. Fiul Lui a murit ca să îl mântuiască pe fiul tău, ca să o

mântuiască pe fiica ta. Poate vedea tânărul tău prin tine că Dumnezeu îl iubeşte?

Capitolul 7

Intervenţia părinţilor în prevenirea folosirii drogurilor

„Doamna Potter? Sunt sergentul Quigley de la districtul Hillerest şi le-am reţinut pe cele două fiice ale dumneavoastră sub acuzaţie de folosire a drogurilor".

„Îmi pare rău, domnule sergent. Trebuie să fie o greşeală", spuse doamna Potter cu respiraţia tăiată. „Fiicele mele sunt chiar aici, acasă, în camerele lor şi dorm!"

Dar erau cu adevărat?

Poliţistul îşi continuă relatarea fără ezitare şi cu o voce gravă. Atât Susan, de 16 ani, cât şi Jan, de 14 ani, fuseseră arestate împreună cu alţii. Totuşi, situaţia îi părea imposibilă doamnei Potter. Trebuie să fie vorba despre alte fete cu numele de Potter. Alţi tineri foloseau droguri. Ea ştia asta. Ea şi soţul ei locuiau în cea mai bună zonă a oraşului. Erau oameni educaţi. Mergeau la biserică regulat. Ea îşi petrecea majoritatea timpului împreună cu familia ei.

Soţul ei, Bob, reacţiona foarte asemănător. Unde greşiseră? Atât Susan, cât şi Jan erau renumite la şcoală, se purtau frumos acasă şi erau fete drăguţe. Ele nu îşi permiteau exagerări, iar părinţii credeau că le supraveghează cu atenţie activităţile. Susan cu heroină! Şi Jan să fumeze marijuana de aproximativ cinci luni!

Probabil că şi ţie îţi este greu să crezi această relatare. Probabil că ţi-ai creat în minte o imagine

a tipului de familie din care se nasc consumatorii de droguri, familii ca acelea din ghetouri. Dar vremurile s-au schimbat. Acum, cu multele ramificaţii, abuzurile de droguri ajung în tot felul de familii, la cei din preajma acestora, în săli de clasă şi afaceri. Doar faptul că acest coşmar nu a atins casa ta nu reprezintă o asigurare că nu o va face, mai ales dacă refuzi să recunoşti că o problemă de acest gen poate exista şi în familia ta.

Ce fel de copii cad în capcana drogurilor? Probabil că îţi imaginezi în mod incorect un delincvent juvenil. Totuşi, două studii recente susţin că 78% din băieţii care se droghează sunt liniştiţi, plăcuţi, conservatori şi manieraţi, dar sunt uşor influenţaţi şi doritori de a fi pe placul celorlalţi. Au puţini prieteni apropiaţi sau chiar deloc, iar interesele lor sunt de obicei mai mult feminine decât masculine. Adesea, consumatorii de droguri sunt blânzi şi amabili.

Dacă 78% dintre cei care se droghează sunt liniştiţi, plăcuţi, conservatori şi manieraţi, care este cauza care îi determină să se drogheze? Aceasta este problema pe care încercăm să o explorăm aici – nu un remediu pentru consumatori, ci felul în care părinţii pot preveni stabilirea dependenţei de droguri în familia lor.

Exemplul părintelui

În timp ce vom cerceta primul motiv pentru care copilul apelează la droguri, ne vom concentra asupra exemplului părintesc. Un psihiatru de la Spitalul Highland General din Oakland, California, James W. Hawkins, scoate în evidenţă faptul că abuzul de droguri este o atitudine pe care copilul

o învaţă de la părintele lui. „Toţi copiii îşi copiază părinţii”, spune dr. Hawkins. „Dacă părinţii trăiesc aşa cum doresc să se poarte copiii lor, vor exista şanse mai mari ca aceştia să se poarte asemenea lor”.

Totuşi, dacă un copil o vede pe mama sau îl vede pe tata înghiţind pastile dimineaţa pentru ca să prindă putere şi seara pentru ca să adoarmă sau dacă vede că părinţii simt nevoia să bea de fiecare dată când sunt stresaţi, atunci probabil că el va copia acest comportament.

Elevii din liceele Long Island din New York au făcut nişte sondaje de cinci luni despre folosirea drogurilor în şcolile lor. Chiar ei au conceput, au aranjat şi au administrat sondajul. Profesorii sau alţi adulţi nu au avut nicio legătură directă cu acest lucru. Elevii au fost surprinşi că până la acea dată doar 42% din cei chestionaţi au încercat marijuana. Toată lumea credea că statistica va arăta cel puţin 70 şi posibil 90%.

Sondajul a descoperit că influenţa majoră în folosirea sau nefolosirea drogurilor era reprezentată de obiceiurile părinţilor. Nu neapărat obiceiurile părinţilor cauzează abuzul de droguri, dar ele „afectează cu siguranţă folosirea drogurilor”. Anumite întrebări din sondaj erau plănuite să determine cât de des foloseau părinţii alcool, ţigări sau droguri de tipul pastilelor de somn sau pastilelor revigoratoare şi cât de des se certau în faţa copiilor. Obiceiurile părinteşti care au avut cele mai mari efecte negative au fost cele legate de băutură: „cât beau şi cât de des se îmbată”, a concluzionat sondajul. Aceia care au

spus că mama lor era tot timpul beată aveau o tendinţă semnificativă spre folosirea drogurilor.

Publicitatea pentru noi medicamente originale a încurajat publicul să-şi dezvolte sindromul „Ia ceva”, sugerează John E. Ingersoll, director al Biroului de Narcotice şi Droguri Periculoase. „De la răsăritul soarelui şi până seara târziu, publicul este bombardat la radio şi la televizor de clinchete atrăgătoare, caricaturi drăguţe şi avertizări sumbre. Sunt oferite medicamente pentru vindecarea celor mai mici simptome de boală reală sau imaginară sau care oferă scăpare de realitate”, spune el. „Cabinetul medical obişnuit oferă mărturie pentru succesul acestei campanii mass-media”, încheie Ingersoll.

Fostul primar al New York-ului, John Lindsay, a sugerat că, de la vârsta de 2 ani, copiii sunt condiţionaţi de ceea ce văd pe ecranul televizorului „aşteptând să se trezească, s-o lase mai moale, să fie fericiţi sau să elimine tensiunea cu ajutorul pastilelor”.

În fiecare an, industria medicamentelor cheltuie câteva sute de milioane de dolari pe publicitatea de la televiziune, implantând astfel ideea că trebuie să existe o soluţie chimică pentru toate problemele vieţii, inclusiv durerea, plictiseala şi anxietatea.

Cum te descurci tu, ca părinte, cu anxietatea şi frustrarea? Fiecare situaţie nouă este o criză pentru care ai nevoie de o cârjă? Alergi întotdeauna la cabinetul medical? L-ai învăţat pe copilul tău că există câte o pastilă pentru toate problemele? Putem trata cu atitudinea potrivită

medicamentele când avem dificultăţi, dar nu trebuie să dezvoltăm o dependenţă alarmistă în fiecare problemă. Propria ta atitudine faţă de medicamente este vitală, pentru că părinţii au „o influenţă majoră” în privinţa problemei drogurilor şi „nu sunt doar nişte spectatori”, aşa cum se considera în trecut.

Nevoia de acceptare

Un al doilea motiv pentru care copiii apelează la droguri este efortul de a-şi uşura problemele emoţionale. „Adolescenţii care se droghează au de obicei probleme emoţionale serioase care i-au dus la stadiul de invaliditate. Cea mai mare nevoie a lor este de a-şi rezolva problemele”, remarcă psihologul curţii de district din Denver, James W. Vander Weele.

Acest specialist povesteşte despre o fată „agăţată” de droguri care susţinea: „Aceasta este prima dată când am găsit prieteni care mă iubesc. Vă rog, nu mi-i luaţi”. Psihologul Vander Weele explică: „Această fată nu avusese niciodată prieteni până când a devenit parte a unui grup. Singurul lucru pe care membrii grupului i-l cereau în schimb era să folosească droguri împreună cu ei. Ei nu îi păsa de droguri; ei îi păsa de prieteni, aşa că li s-a ataşat”.

Dr. Vander Weele a descoperit că mulţi adolescenţi care se droghează sunt „copii fără succes care sunt îngrozitor de singuri. Ei nu au găsit acceptare nicăieri. Ei nu au avut succes nici la învăţătură, nici în sport, nici din punct de vedere social... Ei îşi găsesc locul numai acolo unde se alătură unora cu probleme similare”.

Majoritatea oamenilor folosesc drogurile pentru a scăpa de nelinişte, pentru că au descoperit că suferă mai puţin când iau droguri. Un consumator de heroină i-a spus unui reporter: „Tu nici măcar nu ştii despre ce vorbesc; tu eşti bine întotdeauna. Dar pe mine mă costă 100 de dolari pe zi ca să nu mai sufăr aşa de mult”.

Nu mai este, atunci, atât de surprinzător că adolescenţii apelează la droguri. Ei au nevoie de reasigurare şi aprobare şi sunt uşor influenţaţi de cei care îi conving că o lume aproape de necrezut de minunată îi aşteaptă în droguri.

În cartea sa *Părinţi în necaz*, David Wilkerson povesteşte despre Nicky Cruz, un copil al străzii care îl face conştient de multele familii lipsite de iubire. Când Nicky avea 4 ani, el a auzit-o pe mama lui discutând cu un grup de femei la un ceai, iar mama lui a spus ceva ce îl înspăimânta permanent: „Noi de fapt nu l-am vrut pe Nicky. Îmi doresc să nu se fi născut niciodată”.

Simţindu-se neiubit, Nicky a fugit de acasă în ultimii ani şi a trăit ca un animal până când David Wilkerson l-a găsit prin Teen Challenge. Acum Nicky este un asociat al lui Wilkerson.

Oamenii cu tendinţe nevrotice, sentimente de neacceptare, nesiguranţă sau respingere sunt mai susceptibili decât alţii la folosirea narcoticelor. Totuşi, dacă cel care se droghează prezintă o nevroză latentă, drogurile o vor scoate la suprafaţă.

Există ceva în lumea aceasta care să îi poată ajuta pe tineri în problemele emoţionale, pe aceia care se simt înstrăinaţi? Există ceva care îi poate

ajuta să facă faţă dificultăţilor din fiecare zi? Există vreo altă societate în afară de cea orientată spre droguri în care ei pot găsi acceptare şi se pot simţi ca parte din grup?

Adolescentul potenţial consumator de droguri caută ceea ce un alt tânăr a găsit deja: un cămin în care să găsească acceptare şi aprobare. Adolescentul care se simte sigur din punct de vedere emoţional poate fi în cea mai mare parte a timpului singur, dar în inima lui se simte în siguranţă în dragostea părinţilor lui. Ei i-au oferit o parte din ei, precum şi o parte din ceea ce au, iar el ştie că ei ţin la el şi că, dacă are nevoie de ei, îi stau la dispoziţie.

Presiunea grupului

Presiunea grupului este un al treilea motiv pentru care adolescenţii experimentează pentru prima dată drogurile. În mod special, în timpul adolescenţei presiunea grupului începe să-i influenţeze pe tineri. Ea poate fi la fel de mare, dacă nu şi mai mare, decât cea proprie. Cedarea în faţa presiunii grupului, ca şi dependenţa de droguri, poate fi învăţată, de exemplu, prin faptul că mama se grăbeşte să-şi ia un obiect nou de îmbrăcăminte doar pentru că prietena ei şi-a luat sau prin faptul că tata îşi cumpără un vehicul cu patru roţi doar pentru că prietenul lui are unul cu patru roţi.

Când societatea devine pentru părinţi răspunsul la toate problemele şi când ceea ce spun sau gândesc alţii devine conştiinţa lor, copilul învaţă că grupul trebuie să-i dirijeze acţiunile şi atitudinile.

Plictiseala

O a patra cauză pentru folosirea drogurilor este plictiseala. Ancheta canadiană recentă „LeDain" despre folosirea drogurilor în scopuri nonmedicale a arătat că mulţi oameni apelează la droguri pentru că se plictisesc. Spre deosebire de consumatorul de droguri care are nevoie de ele ca de o umbrelă împotriva impulsului, acest grup, doreşte să alunge izolarea mintală şi să o scoată la lumină în lume.

Dr. James Hawkins susţine această teorie: „Mulţi tineri se apucă de droguri doar pentru că se plictisesc. Dacă părinţii manifestă interes faţă de ceea ce fac copiii şi încearcă să se asigure că ei se ocupă cu activităţi constructive, aceasta va ajuta cu siguranţă la combaterea drogurilor.

De exemplu: un copil este interesat de muzică. El exersează şi cântă în orchestra şcolii. Dar dacă mama şi tata nu vin la niciun concert, acest copil ar putea să renunţe. Dacă renunţă la orchestră, el va avea mai mult timp la dispoziţie şi probabil va căuta compania altor indivizi neimplicaţi în vreo activitate, fapt care ar putea duce foarte uşor la încercarea drogurilor. Copiii doresc ca părinţii lor să fie interesaţi de ceea ce fac ei şi sunt dezamăgiţi când părinţii nu consideră importante interesele lor".

Destrămarea familiei

Dr. Hawkins crede, de asemenea, că un al cincilea aspect legat de problema drogurilor este destrămarea structurii familiale. Adesea, mama şi tata sunt interesaţi numai de ceea ce fac ei în familie, nu şi de ceea ce fac ceilalţi membri, deşi i-

ar putea implica uşor pe copii.

Creşterea alarmantă a divorţurilor înseamnă familii destrămate, şi aceasta înseamnă, de obicei, familii fără tată. Sociologii şi psihologii insistă asupra faptului că dacă ar exista o persoană puternică de sex masculin în fiecare familie, rata delincventei juvenile ar scădea. În multe cazuri, băieţii care consumă droguri vin din familii în care femeia a fost singura şi cea mai puternică influenţă. Băieţii au fost lipsiţi de acea conducere specifică unui bărbat şi în curând s-au identificat cu mamele, bunicile sau surorile lor. Această identificare a adus sentimente de incapabilitate, care au condus la confuzie în privinţa relaţiei cu părinţii şi a rolului pe care îl au în viaţă.

Muzica rock

Al şaselea factor care influenţează folosirea drogurilor este reflectat de muzica aflată la modă. Nu vreau să sugerez că muzica rock a dat naştere la criza abuzului de droguri, dar puţini părinţi înţeleg jargonul subculturii descrise prin cuvintele muzicii hard rock şi punk rock.

În anumite exemple, referinţa la droguri este clară şi de neconfundat. În alte cazuri, cuvintele sunt ambigue sau poate doar sugestive, dar mulţi adolescenţi şi chiar copiii mai mici socotesc că ele sunt legate într-un fel de droguri şi folosirea lor. Aquarius” din American Tribal Love-Rock musical i/az r face aluzii foarte evident la folosirea drogurilor, având ideea naivă despre capacitatea lor de a elibera Utopia, de a elibera mintea şi de a-i inspira consumatorului viziuni de aur. Părinţii va trebui să se hotărască singuri dacă aceste cântece

care aduc glorie culturii drogurilor afectează hotărârile luate de tineri.

Ce pot face părinţii?

Eşti convins că nu doreşti ca adolescenţii tăi sau ai altora să participe la folosirea nonmedicală a drogurilor? Te întrebi ce poţi face tu personal? Educaţia în privinţa drogurilor, atât pentru părinţi, cât şi pentru copii, reprezintă un prim pas pentru prevenirea drogurilor şi un bun început.

Un număr enorm de mare de tineri recunosc că au fost „loviţi” cu pietre în faţa părinţilor care nici măcar nu şi-au dat seama. Părinţii ar trebui să fie în alertă la primele semne clare a folosirii drogurilor. General vorbind, persoanele care folosesc narcotice ar putea manifesta următoarele simptome: semne de înţepături pe braţe sau pe picioare, ochi roşii, umezi, pupile mici, priviri ascunse, somnolenţă cronică, nelinişte evidentă manifestată prin spasme ale corpului şi o tendinţă de a merge repede, un stomac deranjat cu uşurinţă, bube ulceroase pe braţe, pe picioare şi pe corp, ameţeală necontrolabilă, un miros puternic al corpului, scărpinarea sau frecarea obişnuită a nasului, ameţeală frecventă, deteriorare mintală şi fizică evidentă, depresie şi descurajare, complexul persecuţiei, incapacitate de a se concentra asupra studiului, lipsă de interes faţă de sport sau orice fel de mişcare fizică, iritabilitate, spunerea unor minciuni stupide, refuz de a discuta din cauza preocupării pentru sine.

Un program bun de educare în privinţa drogurilor ar trebui prezentat şi copiilor în şcoli.

Conducerea şcolilor din Washington D.C. A aprobat un program de educare legat de abuzul de droguri care va face parte din programă, începând de la grădiniţă până la clasa a douăsprezecea. De la grădiniţă până la clasa a treia, cursul se axează pe nutriţie. El prezintă pericolul medicamentelor aflate în mod normal într-o casă şi explică de asemenea folosirea greşită de către copii a unor lucruri ca ceaiurile, cafeaua şi băuturile răcoritoare. Fumarea ţigărilor, adulmecarea cleiului, precum şi folosirea alcoolului şi a narcoticelor se discută de la a clasa a patra până la a şasea, iar în clasele de juniori din licee sunt prezentate efectele sociologice ale drogurilor, punându-se accentul pe problemele contemporane. Elevii seniori vor găsi programa antidrog integrată în materii ca administraţia familiei, engleză şi sociologie.

Cea mai eficientă armă pentru menţinerea unui tânăr departe de consumarea drogurilor este siguranţa unei vieţi de familie potrivite, care oferă împlinire prin legături întărite de dragoste. Următoarele trei sugestii reprezintă paşii cei mai importanţi de prevenire pe care îi pot face părinţii:

1. Încurajează-l pe copilul tău să îşi fixeze ţinte pozitive în viaţă. Oferă-i copilului tău o înţelegere inteligentă a demnităţii muncii, pentru ca el să fie pregătit pentru un stil de viaţă cinstit. Învaţă-l că viaţa este o îndatorire sacră şi că noi trebuie să dăm socoteală pentru noi înşine în ziua judecăţii. Când copilului i se prezintă ţintele biblice, el va fi mai puţin înclinat să găsească timp

sau spaţiu pentru a se implica în narcotice, alcool sau alte ispite.

2. Încurajează-l pe copilul tău să găsească prieteni de caracter.

Încurajează-l să-şi aducă prietenii acasă pentru activităţi supravegheate. Îndrumă-l spre locurile în care poate găsi prieteni pe care să fie mândru să-i aducă acasă la el.

3. Îndrumă-l pe copilul tău spre alegerea unor activităţi potrivite în timpul liber. Tinerii care sunt interesaţi de şcoală şi sunt ocupaţi cu activităţi din afara programei şcolare se implică rareori în relaţii cu oameni care îi duc spre consumarea drogurilor.

Încurajează-ţi copilul să participe la activităţi de club, muzică şi sport oferite de biserica, şcoala sau comunitatea ta. Când va fi destul de mare, o slujbă după şcoală îl va menţine ocupat. Oferă-i bani pentru continuarea studiilor, pentru îmbrăcăminte şi pentru viaţa socială. Fă-l, de asemenea, să se simtă valoros, fapt care va contribui la stima de sine. Ţinând cont de faptul că multe experienţe au loc în timpul după-amiezii şi a timpului îndelungat din weekend, David Wilkerson sugerează: „Este datoria părinţilor aceea de a căuta ca adolescenţii sau copiii lor să nu aibă decât puţin timp pentru activităţi neplănuite sau la care nu sunt însoţiţi, mai ales în aceste ocazii”.

Ca analiză finală, deci, răspunsul pentru problema cunoscută a drogurilor constă într-o legătură puternică de familie în care membrii familiei se respectă şi se iubesc reciproc. Respectul reciproc oferă o nouă semnificaţie

situaţiei familiale şi o atmosferă care îl va ajuta pe copil să se maturizeze într-un mediu sănătos. De asemenea, părinţii trebuie să fie nişte exemple în armonie cu standardele pe care le consideră ca fiind ideale, oferind astfel copilului ceva mai mult decât lucruri plate sau exemple slabe. Pe scurt, prevenirea drogurilor începe chiar cu părinţii.

Capitolul 8

Rivalitate – armonie între fraţi

De-a lungul veacurilor, între fraţi şi surori au existat întotdeauna dragostea şi părtăşia, lupta şi competiţia, apucarea şi tachinarea, bârfa şi păstrarea secretelor, acordul sau dezacordul, joaca şi ascunderea unul de celălalt. Biblia, mitologia, poveştile, cântecele, dansurile şi dramele au ilustrat universalitatea armoniei, a rivalităţii şi a tensiunilor dintre fraţi.

Fiecare copil din familie vrea să fie sigur de dragostea şi atenţia părinţilor, indiferent de cât de mulţi copii ar fi în familie. Pentru un copil este greu să înţeleagă că apariţia unui alt copil nu micşorează dragostea părinţilor pentru el. Totuşi, împărtăşirea iubirii şi atenţiei părinţilor este mai grea pentru unii copii decât pentru alţii. Chiar şi un copil singur la părinţi trebuie să înveţe să o împartă pe mama lui cu tata, şi pe tatăl lui cu mama.

Psihologii recunosc faptul că felul în care fraţii şi surorile învaţă să crească şi să se înţeleagă determină, în mare măsură, felul în care se vor înţelege cu alţi oameni de-a lungul vieţii. Chiar dacă sentimentele de gelozie şi vinovăţie fac parte din procentul de creştere în familie, atunci

când părinţii adoptă o atitudine stângace faţă de rivalităţile şi geloziile copiilor din perioada de început a educaţiei, ajung să constate că este foarte greu să schimbe obiceiurile distructive care s-au dezvoltat.

Gelozia face parte din viaţă. Întrebarea, în acest moment, este: cum răspunzi tu, ca părinte, la aceste rivalităţi? Care este atitudinea ta faţă de ciondăneala, bătaia şi competiţia copiilor? Adeseori părinţii obosesc, se enervează, se supără şi nu pot satisface consecvent nevoile copiilor. Totuşi, copiii depind frecvent de cuvintele părinţilor care spun că este de ajuns, deoarece copiii au nevoie de ajutor pentru a se putea controla. Trebuie pusă o limită în rivalităţile dintre fraţi.

Confruntarea faţă în faţă

Confruntarea faţă în faţă este superioară oricărei alte metode de reducere permanentă a rivalităţii. Peter şi Leland se bătuseră şi se certaseră toată ziua, şi nimic din ceea ce spusese mama nu avusese vreun efect. Ea îi ameninţase, îi trimisese în camere separate şi ţipase la ei. Deşi era epuizată şi descurajată, băieţii erau încă în vervă şi gata să continue ciondăneala.

În timp ce mama stătea în bucătărie gândindu-se la pedeapsa pe care s-o aplice o mică rază de raţiune îi lumină întunericul. „Să-i fac să se confrunte”, îşi sugeră. Apucând două scaune din sufragerie, ea insistă: „Peter, tu stai aici. Leland, tu aici. Acum, staţi jos şi priviţi-vă în ochi. Nu aveţi voie să vă mişcaţi sau să vorbiţi. Doar staţi jos şi uitaţi-vă unul la celălalt. Când începeţi

să faceţi acest lucru, eu o să dau drumul la cronometru şi am să-l las să meargă timp de cinci minute. (Cu copii de 2 – 3 ani, jumătate din acest timp este suficient.) Bine? Start”.

Peter, de 9 ani, comentă. Leland, de 4 ani neîmpliniţi, încercă să se dea jos de pe scaun, dar mama îl ţinu cu forţa. Apoi, încercă să tragă scaunul înapoi, dar, în cele din urmă, amândoi se liniştiră după puţină foiala, un şut sau două şi un ţipăt de „Au!” Mama opri încăierarea, ignoră toate protestele şi dădu drumul din nou la cronometru.

După cele cinci minute reprezentând ceva mai mult decât o confruntare fără speranţă, mama le dădu drumul. Încă nesigură de eficienţa metodei, mama îşi jură că o va continua cu mai multă dragoste şi hotărâre.

Din acea zi, cuvintele: „Bine, băieţi, pe scaune” au devenit o chemare obişnuită. Mama învăţă să nu aştepte până când ajung la mutilare, ci le ordona să meargă pe scaune după primul semn care arăta că au necazuri. Ei protestau, desigur, şi uneori chiar se certau pentru scaunul pe care să stea. Ea nu ceda niciodată la scuze de genul: „El a început” sau „Eu n-am făcut nimic”. Când „victima inocentă” încerca să o convingă că este nevinovată, ea întreba: „Tu ce rol ai jucat în toată treaba asta?” sau „Tu ce puteai să faci ca să previi?” întotdeauna exista un răspuns.

De multe ori mama simţi că vrea să renunţe, pentru că se îndoia de faptul că metoda ei va da rezultate. În cele din urmă, totuşi, îşi dădu seama că aşezarea pe scaune devenea din ce în ce mai rară, în timp ce casa devenea din ce în ce mai

liniştită. Ea îi învăţă pe băieţi că este nevoie de doi pentru o ceartă şi că unul nu se poate certa singur. Treptat, băieţii au început să fie din ce în ce mai responsabili pentru faptele lor, iar aceasta i-a ajutat şi în afara familiei.

Într-o zi, mama i-a lăsat pe băieţi singuri în timp ce s-a dus repede până la aprozar. Când s-a întors, Peter şi Leland stăteau pe scaune, având încă două minute pe cronometru. Mama nu a spus nimic. Când cronometrai piui, cei doi se ridicară şi porniră la joacă. Mama nu a întrebat niciodată ce i-a condus la autodisciplinare. Ei făcuseră ceea ce trebuia şi asta era tot ceea ce conta. *Consecvenţa* mamei garantase eficienţa.

Nereuşita acestui sistem constă în lipsa consecvenţei părintelui în respectarea planului. Lecţiile nu vor fi învăţate când scaunele sunt aduse doar o dată pe săptămână, atunci când răbdarea este slăbită. Rivalitatea va fi micşorată doar în acel moment, dar nu pe o bază permanentă care ar putea fi realizată printr-o folosire consecventă a acestei metode. Părinţii cu copii mici, de la 2 ani în sus, pot vedea că merge bine dacă timpul este redus la jumătate. Ai încercat această metodă?

Explicaţia în scris

O explicaţie în scris poate ajuta de asemenea la liniştirea unei dispute, îndreptându-i pe copiii cu sentimente ostile pe drumul scrierii creative. Noi am folosit această metodă la noi acasă, când băieţii noştri de 10 şi 12 ani erau încinşi într-o bătaie. I-am dus sus, în camere separate, le-am dat stilou şi hârtie şi le-am spus să-mi povestească

pe hârtie. Mark, cel de 10 ani, care a fost întotdeauna mai sentimental şi expresiv, a avut nevoie de 45 de minute pentru a descrie cearta şi pentru a scrie despre toate sentimentele lui:

Eu şi Rodney ne jucam hockey când, din greşeală, eu l-am lovit cu băţul meu. El s-a supărat şi a început să dea în picioarele mele, aşa că am sărit şi am fugit la uşă. Rod m-a lovit în călcâi cu băţul lui. Eu m-am întors şi am aruncat băţul spre el şi s-a rupt. Aşa că s-a ridicat, s-a dus în cameră şi a scos o maşinuţă de a mea, s-a dus afară, în colţul casei, unde ne ţinem uneltele şi toate lucrurile şi a aruncat-o ca să lovească pământul şi după aceea zidul. Aşa că atunci când a aruncat-o, eu l-am lovit. Apoi el s-a dus în sufragerie şi eu m-am dus după maşinuţă. M-am uitat la ea şi am pus-o jos şi m-am dus în sufragerie şi l-am lovit şi el a început atunci să mă lovească şi eu am luat încet maşina şi am venit la tine. Motivul pentru care l-am lovit şi bătut este că nu credeam că o să facă asta.

Rod, băiatul mai mare, este mult mai stabil, mult mai liniştit din fire şi mai puţin sentimental. El a scris explicaţia în cinci până la zece minute:

Rodney U.P. *I-am spart maşina (piticului) pentru că mă tot lovea cu băţul, aşa că l-am lovit şi eu. De furie, a încercat să mă lovească aruncând băţul spre mine şi rupându-l în două, aşa că atunci i-am spart maşinuţă.*

SFÂRŞIT

Locuri rezervate

O altă metodă a apărut în articolul de ziar „Sugestii de la Héloïse”.

„Dragă Héloïse, acum când cei şase copii ai noştri sunt în creştere, de fiecare dată când facem o ieşire cu rulota există certuri pentru locul de lângă uşă sau pentru locul din faţă, de lângă mama şi tata, aşa că soţul meu a venit cu această idee.

De fiecare dată când ne îndreptăm spre maşină, el oferă „bilete de rezervare”. Fiecare bilet are două numere pe el, unul pentru ducere şi altul pentru întoarcere, iar fiecare număr este scris pe un tabel mic, în maşină. În mod automat, copilul va şti unde va sta atât la ducere, cât şi la întoarcere. Nu mai există ciondăneli.

Scrie numărul şi vei reuşi”.

Pune-i la treabă!

O altă modalitate de scăpare atunci când nu mai rezişti şi nu mai ai timp sau răbdare să fii arbitru este să-i pui pe copii la treabă. Ei pot să cureţe zăpada, să înlăture buruienile din grădină, să taie iarba, să spele maşina, ferestrele sau pereţii, să mătură aleea sau să facă multe treburi care vor ajuta la reducerea tulburării emoţionale în mod constructiv.

Nu te amesteca!

Ori de câte ori este posibil, lasă-i pe copii să-şi rezolve neînţelegerile singuri. Adesea părinţii înrăutăţesc situaţia când încearcă să rezolve problema. De multe ori este greu să stabileşti cine este vinovat şi cine este inocent într-o ceartă. De cele mai multe ori cearta este rezultatul unui efort combinat. Copilul care este cuminte în mod obişnuit, poate să-l fi împins, îndemnat sau chiar poate să fi îndrăznit să-l provoace pe cel rău.

Astfel, când primul copil vine la tine, poţi să-i spui: „Îmi pare rău că aveţi necazuri, dar sunt sigură că puteţi să le rezolvaţi singuri”. Lasă rezolvarea problemei pe seama copiilor, acolo unde trebuie să fie, şi refuză să te implici. Uneori poate fi necesar să-i trimiţi în altă cameră pentru a rezolva problema.

Adeseori este extrem de dificil pentru părinţi să înţeleagă că nu trebuie să fie arbitri. Ei consideră că este datoria lor să-i înveţe pe copii să nu se certe, şi acest lucru este adevărat, dar rolul de arbitru nu ajută la realizarea acestei ţinte. Poate rezolva situaţia pe moment, dar nu îi învaţă pe copii să evite viitoarele conflicte. Dacă îi mulţumeşte intervenţia părintelui, de ce şi-ar mai dori să nu mai intre în conflicte?

Pune-i pe toţi în aceeaşi „barcă”.

Când cineva din familie se poartă urât, aduce daune proprietăţii sau provoacă un conflict şi nu se poate vedea cine este vinovatul, pune-i pe toţi în aceeaşi „barcă”. Dacă apar neînţelegeri la masă, roagă-i pe toţi să plece până când se restabileşte armonia. Nu te îngrijora că îl vei pedepsi şi pe cel nevinovat odată cu cel vinovat şi ignoră protestele lor în această privinţă. Punându-i în aceeaşi „barcă”, ei vor înţelege interdependenţa dintre ei şi îşi vor purta de grijă reciproc.

Alte metode simple de liniştire a apelor tulburate implică arta ascultării active. A discuta despre probleme este o măsură de ajutor, mai ales când copiii nu prea reuşesc să facă distincţia între realitate şi fantezie. Uneori, gândurile rele li se

par la fel de rele ca şi faptele. „Ted, înţeleg ce simţi. Noi toţi avem sentimente răutăcioase uneori”, ar putea spune o mamă.

Dacă se pare că cearta apare întotdeauna chiar înainte de cină, când copiii sunt obosiţi şi le este foame, mama ar putea să pună masa mai devreme şi apoi să le citească o poveste cu voce tare. Un obicei de a decupa şi lipi sau de a face un puzzle poate fi de folos. Alte proiecte distractive, cum ar fi modelarea plastilinei, momentele de îmbrăcare şi jocul cu marionete, le pot oferi copiilor ocazia de a-şi descărca simţămintele. Conducerea sentimentelor de rivalitate spre descărcări constructive necesită timp, efort şi imaginaţie, dar aduce cu sine recompensele promovării unei bune relaţii de familie.

Capitolul 9

Scena din bucătărie – cum să menţii familia fericită şi sănătoasă

Tocmai am avut o discuţie cu profesoara fiului meu, care mi-a spus despre el că nu este atent şi nu cooperează la cursuri. Ea insistă asupra faptului că el nu este prost şi că ar putea face ceva dacă ar vrea. Uneori vrea, iar alteori nu. Care este problema copilului meu?

— Factorii nutriţionali ar putea explica purtarea acestui băiat.

„Pentru noi, un lucru simplu ca mersul la biserică poate reprezenta cea mai urâtă experienţă a săptămânii. Toată dimineaţa copiii îşi târăsc picioarele, iar noi tragem de ei încercând să-i scoatem pe uşă. Predica este probabil despre manifestarea bunătăţii şi a iubirii pentru

aproapele, dar noi o pierdem din cauza şuşotelii şi a comportamentului urât al copiilor. Ne întoarcem acasă cu dureri de cap îngrozitoare şi cu sentimente de frustrare şi descurajare”. – Lipsa unui mic dejun potrivit poate explica comportamentul urât al acestor copii.

„Fiica mea de doi ani este ceva de necrezut. Se plimbă prin jurul casei şi loveşte sau ciocăneşte tot ce îi iese în cale. Se înfurie tot timpul. Am încercat nişte tehnici de modificare a comportamentului, dar aceste scene durează o oră. Cred că este hiperactivă, deşi doctorul nu găseşte nimic în neregulă la ea. Sunt dispusă să renunţ la profesia de mamă şi să-mi caut altă ocupaţie!” – O examinare atentă a alimentaţiei acestei fete ar putea scoate la iveală cauza reală a acestui comportament.

Medicii pediatri, consilierii şi bunicii ar putea să răspundă la aceste cazuri astfel: „Trebuie să fii mai strict.”, „Controlează-l cât mai poţi”, „Trebuie să existe nişte probleme în familie în spatele acestui comportament al copilului”. Sau „încearcă să-i răsplăteşti purtarea bună şi să o ignori pe cea rea, şi lucrurile se vor îmbunătăţi”.

Cât de mult din comportamentul copilului depinde de factori cum ar fi familia, şcoala, biserica şi societatea? Cât de mult poate depinde de hrană, ereditate şi alţi factori? Un lucru este sigur: cu cât copilul este mai agitat, cu atât este mai mare fluctuaţia personalităţii; cu cât este el mai violent şi cu tendinţe spre depresie, cu atât este mai necesară analiza chimică a corpului său, a hranei şi a mediului înconjurător.

Până acum poate că ai fost învăţat sau ai presupus că problemele copiilor apar din cauza felului greşit cum îi cresc părinţii – incapacitatea de a accepta, a educa, a comunica, a disciplina sau a pedepsi în mod corect. Aceasta ţi-a produs complexe de depresie şi vinovăţie, iar copilului i-a produs doar o mică schimbare în comportament. Adevărul este că problemele de comportament ale copilului pot fi din cauză că îi lipsesc anumiţi nutrienţi. *Multe probleme de alimentaţie au fost interpretate greşit, ca probleme de comportament*. A trata separat comportamentul urât, ca ceva de sine stătător, fără a lua în calcul posibilele cauze nutriţionale ascunse, înseamnă să tratezi simptomele fără a fi preocupat de etimologia bolii. Mai este de mirare că, atunci când au de făcut faţă purtărilor urâte ale copiilor lor, părinţii se confruntă cu simţăminte de zădărnicie şi frustrare?

Mai mult decât atât, ceea ce este introdus în corp nu este întotdeauna absorbit de organism. Dacă ştii despre copilul tău că mănâncă ceea ce trebuie şi tot este hiperactiv şi agitat, ar fi recomandabil să-i faci nişte analize medicale pentru a determina nivelul enzimelor digestive. Lipsa anumitor enzime digestive permite mâncării să treacă prin corp fără a fi absorbite. Astfel, copilul nu beneficiază de nutrienţii pe care îi oferi tu. Aceasta este o problemă mult mai des întâlnită decât îşi dau seama oamenii.

Este binecunoscut faptul că există o legătură directă şi uimitoare între delincventă şi alimentaţia deficitară. Probleme ca fuga de acasă,

sfidarea autorităţii (acasă sau la şcoală), distrugerea proprietăţii, incendieri, furturi, chiulul şi încălcarea cât mai multor reguli pot fi foarte bine rezultatul neîndoielnic al unei diete sărace, a unui respect de sine scăzut şi a unui stil de viaţă care nu oferă suport. Orice autoritate care are de-a face cu delincvenţi este conştientă de statisticile aproape universale: 75% dintre răufăcători au fost copii hiperactivi; 50% până la 70% dintre răufăcători au probleme serioase cu cititul, iar 50% din delicte sunt legate de folosirea alcoolului.

Micşorarea acestor statistici este posibilă prin: (1) ajutor oferit acestor oameni pentru a-şi găsi un tip de muncă ce le va creşte sentimentele de valoare şi (2) reducerea sau chiar interzicerea folosirii zahărului şi a făinii albe de către astfel de persoane. Dr. Lendon Smith, o autoritate în nutriţia copiilor, declară cu putere: „Dacă autorităţile şcolare doresc să înceteze problemele de disciplină şi vandalism din sălile de clasă, ei trebuie să înlăture mâncărurile cu zahăr şi snakurile şi să închidă magazinele cu dulciuri pe o distanţă de două mile faţă de şcoală”.

O alimentaţie hrănitoare care constă în nuci şi alune, brânză, verdeţuri şi zarzavaturi, fructe, seminţe, precum şi gustări bogate în proteine şi legume îi poate ajuta pe copiii care au imagine de sine deficitară, perioade de depresie, dureri de cap şi de stomac, acnee serioasă, hiperactivitate, alergii şi delincventă.

Vremea zahărului

Seminţele, fructele, nucile şi legumele constituie alimentaţia pe care Creatorul nostru a

ales-o pentru noi. Aceste alimente, pregătite într-un mod cât mai simplu şi mai natural, sunt cele mai hrănitoare şi sănătoase.

Apetitul majorităţii oamenilor a devenit atât de pervertit, încât nu mai poate fi considerat un ghid demn de încredere. Am fost învăţaţi să ne placă dulciurile, şi copiilor în mod special le plac dulciurile. Două miliarde şi jumătate de dolari se cheltuiesc pentru aproximativ un milion şi jumătate de kilograme de dulciuri consumate anual doar în America. Consumul obişnuit de zahăr depăşeşte cu mult 60 de kilograme de persoană pe an, ceea ce înseamnă că omul obişnuit mănâncă între 33 şi 35 de linguriţe de zahăr zilnic. La 2 ani, unu din doi copilaşi are deja un dinte stricat.

Se pare că sifonul a înlocuit apa, laptele şi sucurile de fructe din alimentaţie. Peste 5 miliarde de dolari se cheltuiesc anual pentru sifon. Adulţii beau cam 290 se sticle de sucuri răcoritoare pe an, iar adolescenţii beau peste 500 de sticle într-un an. Băuturile răcoritoare fac rău dinţilor, pentru că acizii erodează smalţul dintelui, iar aceste băuturi îndulcite au contribuit la cea mai mare problemă nutriţională a Americii de Nord – obezitatea.

Când familia se uită prin frigider după vreo băutură răcoritoare, oferă-le sucuri de fructe. Acestea sunt şi delicioase, şi hrănitoare. Şi nu uita niciodată că cea mai satisfăcătoare băutură dintre mese, atât pentru tânăr, cât şi pentru bătrân, este un pahar de apă rece. Zilnic este nevoie de şase până la opt pahare de apă pentru a avea o

sănătate bună.

Dacă folosirea liberă a dulciurilor este adesea cauza durerilor de stomac, se poate pune întrebarea câte certuri din familii îşi au cauza în combinaţiile deficitare dintre alimente. O cale de a obţine o dispoziţie mai plăcută constă în a mânca mai puţine dulciuri. Se poate ca ceea ce copilul tău mănâncă acum să influenţeze comportamentul lui de peste câteva minute, timpul necesar zahărului de a fi absorbit în sânge. Creşterea imensă a folosirii zahărului poate fi o explicaţie pentru vădita creştere a incidenţei hiperactivităţii. Se presupune că hiperactivitatea este legată de un metabolism deficient al zahărului. Cheia pentru tratarea unor copii diagnosticaţi înainte ca fiind „copii problemă" este, atunci, o hrană consistentă, naturală şi nerafinată!

Creatorul nostru ne-a pus la dispoziţie fructe delicioase, care ne dau putere şi sunt sănătoase, care nu doar că sunt dulci la gust, dar conţin şi nutrienţi esenţiali pentru construirea ţesuturilor organismului. Zahărul nu are aceşti nutrienţi esenţiali pentru sănătate şi devine şi mai periculos când este luat între mese, la orice oră din zi. Majoritatea dintre noi trebuie să ne reeducăm gusturile pentru a ne putea bucura de minunatele deserturi produse de grădină sau de livadă.

Prima masa după ce ne trezim

Hrana bună începe cu un mic dejun ce constă în suc de fructe, cereale integrale, pâine şi lapte. Copiii care mănâncă nepotrivit la micul dejun obosesc şi nu sunt atenţi la activităţile de la şcoală în ultima parte a dimineţii.

„Nici unui profesor nu ar trebui să i se ceară să îl înveţe pe un copil care nu şi-a adus creierul la şcoală; el nu-l poate învăţa anatomie pe animal. În fiecare dimineaţă, fiecare elev ar trebui să raporteze în ce a constat micul lui dejun. Dacă nu a beneficiat de un aport de proteine, ci în principal carbohidraţi, elevul ar trebui trimis acasă”, insistă dr. Lendon Smith. Carbohidraţii rafinaţi de zahăr şi concentrarea într-o sală de clasă nu pot sta laolaltă. Guvernul norvegian a rezolvat această problemă oferind copiilor peşte şi brânză imediat ce au ajuns la şcoală. Renumitele „Iowa Breakfast Studies” (Studiile despre micul dejun din Iowa) au arătat că un mic dejun bun poate să îmbunătăţească substanţial realizările de la şcoală şi nivelul de energie.

Evită cerealele foarte rafinate, îmbrăcate în zahăr, care se găsesc de obicei pe rafturile magazinelor. Cerealele pe care le preferă familia mea mai mult decât orice sunt granola, pentru gust, aport nutritiv şi putere de a-i susţine pe parcursul dimineţii fără a se prăbuşi.

Un mic dejun hrănitor va oferi cel puţin un sfert din nevoile nutriţionale zilnice. Proteina din produsele lactate, nuci, alune, şi seminţe ar trebui incluse alături de carbohidraţi pentru energie. Alimentele ce conţin proteine tind să menţină zahărul din sânge deasupra nivelului din perioada când nu se mănâncă, pentru o perioadă mai lungă de timp, decât carbohidraţii.

Mese fără carne în ultimii ani a existat o creştere fenomenală a interesului de a obţine proteină din surse vegetale mai degrabă decât

animale. Un număr tot mai mare de oameni, tineri şi bătrâni, doresc să se întoarcă la un mod mai simplu de viaţă şi experimentează un stil de viaţă sănătos printr-o dietă vegetariană. Chiar şi studenţii de la Yale cer mese care să conţină pateu de soia, legume proaspăt gătite şi produse din cereale integrale.

Cercetările ştiinţifice recente au arătat faptul că o alimentaţie fără carne nu este doar potrivită pentru copii, adolescenţi, adulţi şi oameni în vârstă, dar poate fi chiar superioară. Alimentaţia bogată în carne contribuie cel mai mult la rata deceselor din cauza bolilor de inimă şi a atacurilor vasculare cerebrale, cele mai ucigaşe boli din America de Nord din ziua de astăzi. Numai Statele Unite declară un milion de atacuri de inimă încheiate cu 600.000 de decese anual. O comisie organizată pentru a controla această boală sugerează că pentru păstrarea unui nivel potrivit de colesterol, oamenii ar trebui să-şi ia mai puţin de 10 % din totalul de calorii din grăsimile saturate. Aportul mediu de grăsimi se apropie de 40 – 50 %! Comisia recomandă folosirea cerealelor, fructelor, legumelor şi zarzavaturilor şi sugerează în mod special evitarea gălbenuşului de ou, a slăninei, a unturii şi a seului.

Totuşi, unele mame continuă să creadă că familiile lor au nevoie de carne pentru a fi puternice şi cu o condiţie fizică bună. Un număr de teste şi sondaje au concluzionat că vegetarienii sunt mai puternici, au mai multă putere de muncă, o vitalitate mai mare şi îşi revin mult mai repede după oboseală.

Un astfel de test, publicat recent şi răspândit larg în toate jurnalele medicale şi de nutriţie, s-a axat pe un test de rezistenţă pe bicicletă făcut pe nouă atleţi după ce au fost supuşi unei diete speciale timp de trei zile. Una dintre diete era bogată în carne sau proteine, a doua era o dietă normală combinată, iar cea de-a treia era bogată în legume, cereale şi carbohidraţi. Testele au fost făcute pe aceeaşi atleţi, astfel încât diferenţele de rezistenţă să fie făcute numai după dietă. La început, atleţii au primit o dietă bogată în carne şi proteine şi au fost puşi să pedaleze. Ei au rezistat timp de 57 de minute. Când li s-a oferit dieta normală combinată, după o perioadă de câteva zile de odihnă, ei au ajuns la o medie de 114 minute de pedalare. Dieta bogată în carbohidraţi care consta în legume şi cereale, fără carne, le-a furnizat o energie aproape de trei ori mai mare decât cea oferită de dieta bogată în carne şi proteină – 167 de minute de pedalare.

Alte dovezi ştiinţifice recente scot în evidenţă legătura dintre folosirea cărnii şi cancer, al doilea ucigaş ca importanţă în Statele Unite (chiar şi la copii). Într-o bucată de friptură de până într-un kilogram există la fel de mult benzopiren (un agent care stimulează formarea cancerului) ca cel degajat prin fumarea a 600 de ţigări. Când şoarecii sunt hrăniţi cu benzopiren, ei dezvoltă tumori la stomac şi leucemii. Metilcolantrena este un alt agent care stimulează formarea cancerului, iar când grăsimea cărnii ajunge la temperaturi ridicate, cum se face de obicei când se găteşte carnea, se produce metilcolantrena. Cercetătorii

au dat şoarecilor metilcolantrena într-o cantitate prea mică pentru a da naştere la cancer, dar când aceşti şoareci au înghiţit o a doua doză de agent stimulator, de asemenea în cantităţi prea mici pentru a produce cancer, şoarecii *s-au îmbolnăvit* de cancer. Cu alte cuvinte, într-o singură doză mică, metilcolantrena sensibilizează animalele la alţi agenţi stimulatori de cancer, făcându-i mai predispuşi să se îmbolnăvească de cancer.

Părinţii care sunt interesaţi să micşoreze costurile la mâncare, dar şi să obţină toţi nutrienţii esenţiali pentru sănătate, ar trebui să se gândească la micşorarea cantităţii de carne în familie şi înlocuirea cu proteine din legume şi zarzavaturi (fasole uscată, mazăre, linte) de câteva ori pe săptămână. Leguminoasele, care constituie surse concentrate de proteine, pot fi gătite cu uşurinţă, li se pot adăuga mirodenii sau pot fi feluri de mâncare gustoase atunci când sunt puse alături de alte mâncăruri. Combinarea cerealelor cu legumele în acelaşi fel de mâncare sporeşte valoarea lor nutritivă. O bucată de friptură de 180 de grame va oferi 700 de calorii şi numai 30 de grame de proteină utilă, dar o cană şi jumătate de fasole va oferi la fel de multe calorii şi totuşi va produce încă 50 % de proteină utilă! mai mult decât atât, fasolea are un conţinut mai scăzut în grăsimi şi nu conţine deloc colesterol.

Dintre leguminoase, soia conţine cea mai mare cantitate de proteine de cea mai bună calitate. În ziua de astăzi există multe produse de soia. Proteina extrasă din soia este folosită ca material de bază pentru multe mâncăruri sau ca

înlocuitor al cărnii.

Toate nevoile de proteină pot fi satisfăcute prin următoarele alimente: lapte, de preferat lapte smântânit, lapte degresat sau lapte de soia cu adaos de vitamina B12 (2 căni pentru adulţi şi de la 3 până la 5 căni pentru copii şi adolescenţi), două sau mai multe porţii de leguminoase, nuci şi alune, brânză de vaci sau înlocuitori de carne; de asemenea, patra sau mai multe porţii de cereale integrale.

Capitolul 10

Sexualitate pozitivă

Subiectul educaţiei sexuale a devenit foarte popular printre grupurile de educaţie părintească, deoarece părinţii creştini nu doresc să fie înguşti sau demodaţi, dar nici nu doresc să accepte toleranţa societăţii care ignoră învăţăturile Bibliei. Ei doresc să-şi ajute copilul să-şi dezvolte o înţelegere şi adaptare sexuală sănătoasă, dar cum se poate ajunge la aceasta? Cum se pregăteşte părintele pentru întrebările pe care le pune copilul? Ce fel de răspunsuri poate să dea? Cum ar trebui să prezinte părinţii lucrurile de bază legate de sex? Cum vorbesc părinţii despre sex cu un copil mai mare fără să se simtă stânjeniţi? Cum îl pot ajuta pe copil să câştige atât informaţii clare, cât şi capacitatea de a privi sexul dintr-o perspectivă creştină?

Părinţii sunt dezorientaţi pe de o parte din cauza nesiguranţei pentru ceea ce le spun copiilor, iar pe de altă parte din cauza filmelor, a relatărilor din ziare, a articolelor de revistă, a cărţilor şi a spectacolelor TV care distorsionează imaginile

despre sex şi despre dragostea sexuală. În ultimii ani, cei care lucrează în publicitate şi în edituri au descoperit că exploatarea sexului produce un profit considerabil. Prin urmare, de-a lungul istoriei, tinerii nu au avut niciodată atât de multe informaţii greşite despre sex, în timp ce moralitatea sexuală, cinstea şi integritatea au fost minimalizate în mod subtil. Deşi standardele morale ale Bibliei nu s-au schimbat, îndrumările ei sunt ridiculizate în societate.

În faţa imoralităţii orbitoare, multe familii se străduiesc din răsputeri să-şi înveţe copiii valorile morale bazate pe principiile Bibliei. Când îţi înveţi copilul despre sex, păstrează întotdeauna în minte două aspecte: anatomia de bază şi valorile morale. Copilul ar trebui învăţat întotdeauna anatomia de bază. Ajută-l să identifice fiecare parte a corpului pe nume. Explică în amănunţime scopul şi funcţia într-un mod pe care el să-l înţeleagă.

„Unde este bebeluşul Gloriei?” întrebă un băieţel de 4 ani după ce părinţii îi spuseseră că sora lui vitregă va avea un bebeluş.

„Este în stomacul ei”, răspunse mama cu gândul în altă parte.

„Cum, a mâncat copilul?”, vru să afle băieţelul de 4 ani.

În acest moment, mama şi-a dat seama ce a spus şi a încercat să corecteze greşeala. „Bebeluşul nu este în stomacul ei; de fapt, este în uter”.

„Ce înseamnă uter?”

„Este un organ pe care mămicile îl au, iar tăticii nu îl au”.

Discuţia a continuat pentru că micuţul nu ştia ce poate însemna „organ”. Fiecare lucru trebuie spus pe înţelesul lui.

Indiferent de cât am încerca să-l învăţăm corect, pot apărea probleme în timpul procesului de interpretare.

Al doilea factor care trebuie inclus atunci când îl înveţi pe copil despre sex este relaţia dintre valorile morale şi sex. Nu este suficient să-l înveţi pe copil despre reproducere şi funcţionarea sexuală. Copilul trebuie să fie în stare să facă legătura între informaţiile primite şi dezvoltarea unui cod moral. Educaţia sexuală şi valorile morale trebuie să meargă întotdeauna mână în mână.

În timp ce participam la un seminar de educaţie sexuală într-o universitate, am fost martoră la pledoaria unei profesoare în faţa colegilor ei profesori pentru a se preda educaţia sexuală cu o carte într-o mână şi cu o pastilă în cealaltă! Astfel de învăţături sunt lipsite în mod evident de lucruri esenţiale cum ar fi responsabilitatea, atitudinile şi valorile morale implicate în educarea unui copil, astfel încât acesta să fie în stare să judece corect din punct de vedere moral de unul singur atunci când va veni timpul. Eşti dispus să renunţi la dreptul tău sacru de a-l îndruma corect pe copilul tău în acest domeniu şi să-i îngădui să absoarbă valorile seculare pe care le poate învăţa la şcoală?

Educaţia sexuală înseamnă atunci a forma *atitudini* în privinţa subiectului sexualităţii, luat ca întreg, şi nu doar a învăţa aspectele fiziologice.

Educaţia sexuală implică expunerea tuturor aspectelor legate de aceasta, înţelegerea motivelor din spatele faptelor şi formularea atitudinilor faţă de sex bazate pe aceste fapte. Educaţia sexuală trebuie să cuprindă factorii psihologici, sociologici, economici şi sociali care influenţează personalitatea şi comportamentul, precum şi aspectele fiziologice legate de reproducerea umană.

Ţinta finală a educaţiei sexuale este aceea de a-l face pe copil să poată ajunge la atitudini care îi vor aduce cea mai mare fericire şi îl vor face să sufere cel mai puţin. Acest lucru nu este uşor, pentru că părinţii din ziua de astăzi au sarcina dificilă de a-i învăţa pe copii că „sexul poate fi minunat" şi totuşi „sexul poate fi periculos" în acelaşi timp.

Ţinte de bază în educaţia sexuală

Următoarele şase sugestii compun o listă de câteva ţinte pe care părinţii pot spera să le atingă:

1. Să înveţe să dea şi să primească dragoste. Educaţia sexuală ar trebui să-l ajute pe copil atât să fie iubitor, cât şi să poată fi iubit, să poată oferi dragoste, dar şi să o poată primi. Copilaşului îi merge bine când este iubit de părinţi şi de familie, iar el învaţă să aibă încredere în ei şi să ofere la rândul lui dragoste. Când copilul începe şcoala, cercul lui de dragoste se lărgeşte pe măsură ce îşi face prieteni şi cunoaşte profesori. În anii dinaintea adolescenţei, el îşi dezvoltă prietenii cu cei de vârsta şi de sexul lui. Apoi, în adolescenţă, el îşi transferă devoţiunea către anumiţi membri ai sexului opus. Părinţii înţelepţi îi vor ajuta pe copiii

lor să progreseze constant de la un pas la altul în acest model de a oferi şi a primi dragoste.

2. Să fie mulţumit cu rolul lui sexual. Unul dintre cele mai importante aspecte ale educaţiei sexuale este acela de a oferi o învăţătură sănătoasă cu privire la identificarea masculină şi feminină. Sexualitatea implică numele dat la naştere, jucăriile cu care s-a jucat, hainele purtate, prietenii de joacă, alegerea cursurilor la şcoală, felul în care sunt privite rolurile şi responsabilităţile gospodăreşti şi, în cele din urmă, felul în care nevoile şi stimulenţii sexuali sunt satisfăcuţi de către fiinţe umane responsabile şi devotate. Evident, identitatea sexuală joacă un rol important în dezvoltarea unei imagini de sine sănătoase şi influenţează fiecare aspect al vieţii.

Părinţii trebuie să-l înveţe pe băiatul lor să fie bucuros că este băiat, şi pe fata lor să fie încântată că este fată. O astfel de mulţumire se dezvoltă prin admiraţia pentru mamă de către fată şi prin respectul băiatului pentru tată. În perioadele de trecere, mai ales la începutul adolescenţei, copilul poate să aibă dificultăţi în ce priveşte acceptarea identităţii sexuale. Unele fete nu găsesc nicio bucurie în faptul că sunt fete, ba chiar se tem să fie femei. Mulţi băieţi, mai ales dacă sunt mai mici din punct de vedere fizic decât ceilalţi, se tem că nu vor fi în stare să fie nişte bărbaţi adevăraţi. Respectul şi dragostea părinţilor unul pentru celălalt îi ajută să înveţe că atât bărbaţii, cât şi femeile, sunt valoroase în viaţă. Părinţii îl pot asigura pe copil că îl iubesc şi îl preţuiesc pentru ceea ce este.

3. Să-şi respecte propriul corp. Copilul ar trebui să-şi respecte corpul şi să simtă că fiecare parte a corpului este bună şi are un scop bun. Ceea ce simte copilul despre corpul lui reflectă într-o mare măsură atitudinile părinţilor faţă de corpul lui.

4. Să înţeleagă şi să accepte schimbările din corp. O ţintă foarte apropiată este aceea de a-l pregăti pe copil pentru schimbările din corp care apar pe măsură ce trece de la copilărie la adolescenţă. El ar trebui să înveţe să accepte aceste schimbări ca fiind o parte normală a dezvoltării. Atât băieţii, cât şi fetele, trebuie să înţeleagă schimbările care apar la celălalt sex.

5. Să ştie şi să aprecieze felul în care a început viaţa. Copiii sunt foarte curioşi să ştie cum a început viaţa, cum se dezvoltă bebeluşul şi cum s-a născut. Aceasta oferă părinţilor creştini posibilitatea de a-i învăţa pe copii adevărata povestire a naşterii, care este atât de plină de demnitate şi de minuni, încât încurajează o atitudine de respect.

6. Să poată să trăiască, în cele din urmă, după standarde sănătoase de comportament sexual. Una dintre cele mai importante ţinte ale educaţiei sexuale este să-l ajute pe copil să-şi dezvolte standarde de comportament sexual. Părinţii îl pot învăţa cel mai bine pe copil despre moralitate printr-o relaţie sănătoasă dintre părinte şi copil în primii ani. El poate fi învăţat să respecte ceea ce cred părinţii lui şi să accepte ceea ce ei îi recomandă. De asemenea, copilul ar trebui să înveţe credincioşia faţă de Dumnezeu, care nu

este doar un Dumnezeu al iubirii, ci şi al mâniei. Dacă alegem să încălcăm legile Lui, există consecinţe pe care trebuie să le suferim. Copilul care înţelege acest adevăr va avea toate şansele să trăiască o viaţă morală în mijlocul unei societăţi imorale.

Informaţiile pot fi periculoase?

A cunoaşte adevărul este mai puţin distructiv decât a nu cunoaşte şi a te întreba cum stau lucrurile. Într-adevăr, experimentarea sexului vine cel mai adesea de la un copil neinformat, deoarece experimentarea este o cale de aflare a informaţiilor. Câteva cercetări au arătat că infractorii sexuali tipici provin de obicei din familii în care nu au primit sau au primit doar puţină educaţie sexuală.

Când ar trebui să înceapă educaţia sexuală?

O mamă îngrijorată l-a întrebat recent pe un medic: „Ştii ceva cărţi bune despre sex pentru băiatul meu? Are aproape 13 ani şi cred că e timpul să afle despre viaţă”. Este trist că această mamă şi-a închis proprii ochi faţă de viaţă. Educarea sexuală a unui copil începe chiar din ziua în care se naşte. Când mama îl iubeşte, îi poartă de grijă şi se joacă cu el, în mod indirect ea se implică în educaţia sexuală.

Copilul este învăţat despre atitudinea faţă de corpul lui mult mai devreme decât ne-am putea imagina. Să presupunem că micuţului Johnny, de 14 luni, i se face o baie. El stă în apa caldă explorându-şi încântat corpul. El îşi atinge degetele de la picioare, iar mama îi spune: „Degete, uite degetele bebeluşului”. Se mai joacă

şi ajunge pe la buric. Mama ar putea să-i spună: „Nasturele de la burtică, ăsta este nasturele de la burtica lui Johnny”. Apoi, dintr-odată îşi descoperă penisul şi începe să se joace cu el. Nu prea multe mame ar spune: „Penis, ăsta este penisul lui Johnny”. În loc de aceasta, multe ar încerca să-i distragă atenţia sau să facă ceva ce îi va indica faptul că ceea ce face nu este frumos. Unele mame chiar i-ar da peste mână şi i-ar spune: „Nu! Nu!”

Când mama se poartă aşa, ea îşi învaţă copilul că degetele lui sunt frumoase, că buricul lui este frumos şi se poate juca cu el, dar că cealaltă parte a corpului are ceva rău şi urât. Totuşi, pentru Johnny penisul lui este la fel de interesant ca degetele, dar mama îl face să fie interesat într-un mod nesănătos de organele lui sexuale, făcându-l să creadă că ele sunt o parte tabu a corpului său.

Ce ar trebui să facă părinţii atunci când copilul îşi descoperă organele sexuale? Ei ar trebui să-l înveţe numele organelor sexuale şi ale organelor de eliminare la fel cum îl învaţă numele altor părţi ale corpului. Numele adevărate par mai greu de pronunţat de către părinţi, dar nu de către copil, care va învăţa penis, testicule, fund, anus, vulvă şi vagin la fel de uşor ca nas, cot, ochi şi ureche. Cuvintele nu sunt greu de pronunţat şi ar trebui folosite cu claritate când i se vorbeşte copilului despre corpul lui. Ocazii bune pentru a-l învăţa apar atunci când sunt folosite cuvinte ca *urină* şi *menstruaţie*.

Atenţie! Este mai bine să îl înveţi pe copil

când este mic faptul că, exceptând momentele când merge la baie, cuvintele despre toaletă şi cuvintele personale ar trebui să fie folosite doar la el acasă sau cu părinţii lui. O parte a dezvoltării personalităţii lui implică învăţarea distincţiei dintre cuvintele care sunt acceptate în societate şi cele care nu sunt acceptate.

Decenţa

Copilul învaţă decenţa atât prin instruire, cât şi prin exemplu. Nu este ceva complet instinctiv. Copiilor mici trebuie să li se vorbească despre ceea ce se cade şi ceea ce nu se cade. Fără a transmite un simţământ de vinovăţie, părinţii îl pot ajuta pe copil să înţeleagă că anumite lucruri nu se fac în public. Spune-i de ce nu trebuie să se ducă la toaletă în aer liber. Spune-i de ce nu trebuie să se dezbrace în faţa ferestrei. Spune-i unei fetiţe de ce nu trebuie să-şi ridice fusta şi unui băiat de ce trebuie să fie încheiat la pantaloni.

Uneori, copilul dă buzna într-o cameră şi îi găseşte pe mama sau pe tata îmbrăcaţi incomplet. O reacţie calmă şi echilibrată în acest moment înseamnă mai mult decât orice ai face sau ai zice. Naturaleţea şi echilibrul îl va face pe copil să înţeleagă că trupul uman pe care Dumnezeu l-a creat este un lucru normal şi plin de demnitate. Părintele ar putea spune: „Ai uitat să baţi la uşă” sau „N-am închis uşa. Te rog, dă-mi haina”. Este important ca părintele să nu reacţioneze exagerat cu ţipete şi ameninţări. Părinţii care arată că se simt stânjeniţi îl vor învăţa imediat pe copil să se simtă şi el stânjenit faţă de corpul lui.

Totuşi, este important ca un copil să înveţe să aibă un respect sănătos faţă de intimitate. Nu este bine pentru copil să aibă în mod constant la vedere părinţi care nu sunt complet îmbrăcaţi. Vederea unui corp dezbrăcat poate da naştere prea adesea la simţăminte şi emoţii prea greu de suportat de către copil. Părinţii dau greş adesea în această privinţă, crezând despre copilul lor că este prea mic pentru a putea fi stimulat sexual, dar şi un copil mai mic are simţăminte sexuale şi este adesea stimulat prin ignoranţa părinţilor în această privinţă.

Dar nu prea este de folos doar să înveţi pe alţii despre decenţă, dacă nu o practici. Într-o seară, un băieţel lua cina cu cea care avea grijă de el când mama a venit să-l sărute înainte de plecare. Ea era îmbrăcată într-o rochie de seară scurtă.

„Unde te duci, mami?” întrebă copilul.

„La un concert, dragul meu”, răspunse ea.

„Dar s-ar putea să te vadă cineva”, replică băiatul.

Întrebări, *întrebări*, *întrebări*!

Copiii vor să ştie totul despre totul, începând de la stele până la insecte. Ei sunt la fel de curioşi în privinţa sexului, ca şi în privinţa maşinilor, animalelor şi electricităţii. Mersul la toaletă şi la baie sau îmbrăcatul sunt momente normale de a vedea şi a învăţa.

Un profesor le-a spus părinţilor că Jimmy părea exagerat de interesat de fetiţele de la şcoală. De câteva ori chiar s-a furişat în camerele de dormit încercând să vadă cum arată fetiţele

fără pantaloni. Părinţii, şocaţi şi stânjeniţi, s-au dus repede la doctor cu această problemă. Medicul a descoperit că, de fiecare dată când schimba scutecele noului bebeluş, mama încuia uşa ca Jimmy să nu intre. Aceasta nu era o soluţie. Dacă Jimmy ar putut să-şi vadă surioara într-un mod normal şi natural, curiozitatea lui ar fi putut fi satisfăcută. Este neînţelept ca părinţii să exagereze decenţa. Părinţii care pun accent în mod exagerat pe decenţă îl pot face pe copil să aibă atitudini ciudate şi false faţă de el şi faţă de alţii. Trebuie să existe un mediu fericit.

Când băiatul pune întrebări legate de corpul lui sau al unei fetiţe, părinţii ar trebui să răspundă clar acestor întrebări, astfel încât el să ştie că este făcut aşa cum trebuie. Ai putea să spui: „Băieţii şi fetele sunt diferiţi. Dumnezeu a plănuit să fie aşa. Toţi băieţii au penis. Fetele nu au. Tu eşti făcut exact aşa cum vrea Dumnezeu să fii”.

Când copilul se întreabă de unde vine un bebeluş, nu ar trebui să i se spună că l-a adus barza, că vine de la supermarket sau de la spital. Ar trebui să i se spună că bebeluşul creşte într-un anumit loc din corpul mamei. Nu ar trebui să i se spună că ia naştere în stomacul mamei, fapt care este incorect din punct de vedere fiziologic. La acest moment, depinde de următoarele întrebări şi de vârsta copilului dacă este identificat uterul sau dacă se mai dau şi alte informaţii. Părinţii ar trebui să renunţe la ispita de a da prea multe informaţii prea devreme.

Un predicator nou a sosit pentru a ţine prima lui predică într-o biserică de ţară, dar a venit doar

un văcar. Predicatorul l-a întrebat dacă ar vrea să asculte singur predica. Văcarul a răspuns că era doar un văcar, dar dacă ar fi mers să dea de mâncare la vaci şi ar fi venit doar una, el ar fi hrănit-o oricum. Predicatorul şi-a început predica lui de o oră. Când a terminat, l-a întrebat pe văcar dacă i-a plăcut. Văcarul a răspuns că era doar un văcar şi că nu ştia prea multe despre predicat, dar că dacă ar fi mers să dea de mâncare la vaci şi ar fi venit doar una, nu ar fi descărcat toată încărcătura!

Copilul poate pune întrebări legate de avort, adopţie, adulter, inseminare artificială, contracepţie, circumcizie, exhibiţionism, curvie, homosexualitate, masturbare, menopauză, menstruaţie, pornografie, prostituţie şi relaţii sexuale. Nu există niciun motiv pentru care părinţii să nu răspundă pe faţă la aceste întrebări, dar copilul nu are nevoie de un curs de obstetrică.

Adesea, important este nu ceea ce spui, ci *cum* spui. Dacă intri în câte detalii (multe sau puţine) vrei tu, cu o voce calmă şi liniştită, atunci copilul va fi calm şi liniştit. Dar dacă vorbeşti într-o manieră îngrijorată şi neliniştită, copilul va considera că este ceva îngrijorător în privinţa sexului, ceva care provoacă nelinişte.

Despre copilul care nu pune întrebări

Există numeroase motive pentru care copilul păstrează tăcere în privinţa subiectului despre sex. Interesul lui poate să nu fi fost stimulat prin stilul natural de viaţă al familiei. Poate fi singur la părinţi sau poate fi ultimul copil care nu este foarte preocupat de noul bebeluş. Copilul poate

încerca „să fie bun”, dar undeva a rămas cu impresia că anumite întrebări ar putea fi „rele”. Un alt copil care a primit informaţiile dintr-un cerc din afara familiei poate că s-a simţit stânjenit sau ridiculizat, şi de aceea poate că nu se simte liber să mai pună alte întrebări.

În ciuda motivului, copilul care nu pune întrebări are la fel de multă nevoie de ajutor ca şi cel care pune întrebări. Există multe căi pozitive de a face educaţie sexuală în viaţa de zi cu zi, căi care nu implică statul jos cu o carte în mână şi perioade de întrebări şi răspunsuri. Prima cale pe care deja am discutat-o – a învăţa de la fraţi şi surori. Dacă nu există un bebeluş în familie, mergi cu el în vizită la un prieten care are şi lasă-l să vadă bebeluşul. Nu este nevoie să spui ceva anume.

O altă metodă de învăţare este să înveţi din natură. Copilul care vede animale împreunându-se le oferă părinţilor o ocazie excelentă de a scoate în evidenţă faptul că şi copiii au mame şi taţi aşa cum au şi animalele. De asemenea, părinţii pot scoate de asemenea în evidenţă faptul că oamenii se împreunează altfel decât animalele, pentru că mamele şi taţii se iubesc; de aceea se căsătoresc şi trăiesc împreună, pentru a avea un copil pe care să-l iubească.

Adesea, părinţii consideră că şi-au făcut datoria dacă pur şi simplu l-au anunţat pe copil: „Dacă ai vreo întrebare legată de sex, vino şi întreabă-ne”. Totuşi, acest copil nu îi întreabă niciodată nimic pe părinţi. Nu este suficient să-i spui copilului că poate veni la tine cu întrebări. Un

profesor bun nu va crede că sarcina lui este aceea de a sta jos aşteptând să apară întrebări. El va încerca să provoace mirarea şi curiozitatea astfel încât să-i fie puse întrebări. El vrea să facă mai mult decât să ofere informaţii. El vrea să-l ajute pe fiecare copil să devină o persoană care să înveţe şi să crească explorând cu nerăbdare lumea minunată în care trăieşte. De asemenea, profesorul ştie că învăţarea este treptată.

Părinţii care nu spun nimic neglijează responsabilitatea de a aduce în discuţie subiectul. De exemplu, părinţii creştini sunt foarte nerăbdători să le împărtăşească copiilor creştinismul lor din primii ani. Ei le arată toate lucrurile din natură pe care le-a făcut Dumnezeu, felul cum Dumnezeu ne iubeşte şi ne poartă de grijă şi felul în care putem vorbi cu Dumnezeu. Puţini părinţi creştini se dau înapoi şi refuză să discute despre Dumnezeu şi despre Biblie sau aşteaptă iniţiativa copilului în această privinţă. Din contră, mulţi părinţi creştini vorbesc cu copiii lor despre toate conceptele importante despre Dumnezeu, credinţă şi mântuire. Atunci, de ce să încuie subiectul sexului într-un compartiment separat, numit „Nu investiga”? Scoate la lumină subiectul legat de sex. Dacă la început ţi se pare greu, citeşte o carte despre sex, participă la un curs sau educă-te astfel încât să poţi discuta despre acest subiect cu uşurinţă. Fiecare ocazie când discuţi despre el te va ajuta să-ţi fie mai uşor data următoare.

Despre experimentare

Mamele şi taţii sunt şocaţi şi supăraţi uneori

când un grup de copii din vecinătate sunt descoperiţi că se joacă „de-a sexul”. Joaca sexuală şi experimentarea nu sunt neobişnuite printre copiii între 4 şi 10 ani. Ei vor să compare, aşa că în spatele uşilor încuiate ei îşi arată unii altora organele genitale. Ei experimentează diferite feluri de a elimina urina. Fetele stau în picioare, băieţii stau jos. Ei chicotesc gândindu-se la cuvinte legate de baie sau se joacă de-a doctorul şi asistenta.

Uneori, părinţii se supără atât de tare, încât îi interzic copilului să se mai joace vreodată cu acel grup de copii. O astfel de atenţie exagerată acordată acestui fapt îl face pe copil să păstreze în memorie incidentul ca pe o experienţă murdară şi teribilă, iar atitudinile sănătoase nu se clădesc pe sentimente de vinovăţie şi ruşine.

Cel mai bun lucru pe care îl poate face un părinte este să vorbească liniştit cu copilul despre această problemă, răspunzându-i la întrebări şi oferind explicaţii. Părinţii înţelepţi vor minimaliza întreaga problemă şi, fără să facă vreo scenă, îl vor îndruma pe copil spre alte activităţi.

Despre dormitul în acelaşi pat

Fiecare copil ar trebui să aibă propriul lui pat. Copilul care doarme de obicei cu cineva nu poate evita contactele fizice care invită la o joacă sexuală. Un număr semnificativ de adulţi cu probleme sexuale fac legătura dintre problemele lor şi vremurile în care dormeau cu fraţi sau surori, cu rude sau prieteni. Mulţi părinţi ar putea fi foarte surprinşi dacă ar afla câtă joacă sexuală şi masturbare are loc atunci când copiii sunt

obligaţi să doarmă împreună. Pe lângă aceasta, fraţii şi surorile ar trebui să aibă dormitoare separate după vârsta de 5 sau 6 ani. Dacă este imposibil, aranjează mobila în aşa fel încât să le oferi cât mai multă intimitate.

Unii părinţi îi permit într-un mod nevinovat copilului să petreacă noaptea cu un prieten sau îi permit prietenului să vină peste noapte la el acasă. O altă practică obişnuită este aşa-numita „petrecere a somnului” (sau petrecerea în pijama) pentru tinerele fete. Aceasta nu înseamnă că *niciodată* nu trebuie să laşi un prieten să rămână peste noapte sau copilul nu trebuie *niciodată* să rămână peste noapte la un prieten, dar copilul este expus la experimentare când i se permit aceste privilegii, şi este mult mai uşor să previi un lucru rău decât să-l vindeci.

Masturbarea

De-a lungul generaţiilor, însuşi cuvântul *masturbare* a produs teamă şi ruşine la mii de oameni. Cu numai câţiva ani în urmă, se spunea că masturbarea produce demenţă, orbire, epilepsie, chelie, pierderea greutăţii, slăbiciune şi sterilitate. Adeseori, copilul prins „chiar în timpul actului” era bătut şi era avertizat aspru că va merge în iad din această cauză. O curea specială de castitate pentru băieţi era autorizată în acest secol şi putea fi procurată. O altă metodă de controlare a celui mai îngrozitor dintre toate obiceiurile era reprezentată de mănuşile de aluminiu în care erau închise mâinile copilului în timpul nopţii. Unii părinţi îl pălmuiau. S-a inventat chiar şi un instrument asemănător unei sonerii care urma să

sune în dormitorul părinţilor când băiatul avea o erecţie, iar tatăl se grăbea să-l salveze pe băiat de el însuşi! Uneori părinţii apelau la metode extreme cum ar fi scoaterea clitorisului unei fete sau coaserea labiilor, străduindu-se să pună capăt masturbării.

În zilele noastre, autorităţile medicale susţin că masturbarea este o parte normală a creşterii. Aproape toţi băieţii şi cel puţin 75% din fete practică automanipularea odată în timpul adolescenţei, pentru că au descoperit senzaţiile plăcute care apar în urma apăsării, frecării sau atingerii organelor genitale. De multe ori, masturbarea reflectă căutarea de a cunoaşte mai multe despre propriul corp, dar unii copii apelează la masturbare încercând să compenseze lipsa iubirii şi a atenţiei.

Nu există şanse prea mari ca masturbarea să cauzeze multe din temutele boli care au fost susţinute de-a lungul secolelor, dar ea poate distruge respectul de sine, caracterul şi valorile morale. Masturbarea poate da naştere la melancolie, iritabilitate şi gelozie. Copilul poate suferi foarte mult din cauza remuşcărilor şi se poate simţi degradat în proprii lui ochi. Masturbarea continuă poate distruge energia întregului organism, şi astfel poate atrage după sine depresia. Concentrându-şi atenţia asupra lui, cel care se masturbează poate să piardă din vedere lucrurile spirituale.

Când părinţii îl descoperă pe copil masturbându-se, nu ar trebui să-l ameninţe cu pedeapsa, să-l condamne sau să-l facă să se simtă

stânjenit. Ar trebui să-i verifice felul cum se joacă. Face destul exerciţiu fizic? Are destul timp dejoacă? Are jucării potrivite pentru a construi, a împinge, a trage şi a se juca aşa cum vrea el? Dacă este mai mare, are un hobby sau îl interesează sportul, muzica sau diferite servicii creştine? I se potrivesc hainele? Este corpul lui curat? Are vreo iritare a pielii?

În anii adolescenţei, masturbarea are o altă semnificaţie. Nu mai este o problemă de curiozitate sau simplă plăcere copilărească, ci are o semnificaţie sexuală profundă. Adolescentul a trăit cu corpul lui mai mult de doisprezece ani, dar acum simte noi imbolduri, dispoziţii şi senzaţii fizice pe măsură ce răspunsurile şi capacităţile lui sexuale iau naştere.

Vătămarea cea mai gravă rezultată din masturbare este vinovăţia care este legată de aceasta. Sunt cunoscute cazurile în care tinerii s-au sinucis pentru că se simţeau prea slabi şi prea răi pentru a putea continua să trăiască. Tinerii trebuie să înţeleagă faptul că pe măsură ce se maturizează şi devin femei şi bărbaţi conceptele lor sexuale devin mai pline de semnificaţie. Ei trebuie să înţeleagă că adevărata satisfacţie sexuală vine din nevoia profundă de a oferi şi nu de a primi. Ei trebuie să înţeleagă conceptul că adevărata împlinire se poate descoperi numai într-o relaţie de dragoste care implică o altă persoană şi nu doar plăcerea fizică a unuia singur. De aceea a creat Dumnezeu bărbatul şi femeia.

Părinţii ar trebui să conştientizeze faptul că adolescentul este foarte preocupat de subiectul

masturbării, şi totuşi este una din zonele cele mai dificile de discuţie. Cine poate înţelege? Părinţii îl pot ajuta pe adolescent asigurându-l că nu este nimic în neregulă în ce priveşte schimbările din corpul lui. Ei nu trebuie să-l împovăreze cu simţăminte de vinovăţie, ură faţă de propria-i persoană sau decădere. În acelaşi timp, ar trebui să scoată în evidenţă călăuzirea şi controlul sexual.

Copilul care se masturbează mult este de obicei tulburat şi nefericit. Poate să aibă puţini prieteni şi să nu se bucure prea mult de bucuriile copilăriei. În acest caz, masturbarea nu este cauza problemei, ci un simptom care arată că toată viaţa copilului nu merge bine. Părinţii ar trebui să se străduiască să creeze situaţii bune de joacă şi să aibă grijă ca el să se bucure activ de timpul de joacă. Ei ar trebui să-i ofere acasă treburi de făcut şi să-l felicite pentru sarcinile îndeplinite bine şi pentru efortul depus. Ar trebui să-l includă mai mult în distracţia şi proiectele familiei. Dacă după toate acestea el nu răspunde, ar fi înţelept să caute îndrumare de specialitate.

Copilul trebuie învăţat să-şi controleze pornirile sexuale. Dacă nu învaţă stăpânirea de sine, va creşte şi va deveni un adult crud, egoist, lacom şi indisciplinat. Un pericol mare este că unii părinţi, în încercarea disperată de a-l ajuta să-şi controleze impulsurile sexuale, pot exagera fie prin suprastăpânire, fie prin lipsa unei stăpâniri de sine.

Pornografia

O altă întrebare frecventă care se iveşte, mai

ales printre părinţii adolescenţilor, este legată de ce ar trebui să facă atunci când găsesc imagini sau material de citit obscen în posesia adolescentului. Cartea *Books and the Teen-age Reader* (*Cărţile şi cititorul adolescent*), de G. Robert Carlsen, oferă acest sfat părinţilor care se confruntă cu această problemă: „Când descoperi un exemplar dintr-o carte ademenitoare, o revistă pentru fete sau o carte cu glume murdare, ascunse în camera sau în caietul adolescentului tău, nu acţiona condus de sentimente sau datorită situaţiei stânjenitoare. El nu este un monstru ciudat şi nici interesele lui nu sunt anormale. Este fascinat de acest material pentru că a auzit despre el de la prieteni. El vrea să descopere singur. Dacă faci o scenă, distrugi materialul sau îl acuzi de dorinţe ruşinoase, asta nu înseamnă neapărat că interesul lui va scădea. Poate doar să-l facă mai atent când îl ascunde de tine şi poate să-i sădească în minte faptul că este într-un fel deformat şi pervertit.

Când discuţi despre pornografie cu un adolescent trebuie să scoţi în evidenţă faptul că aceasta nu descrie decât contactul genital, că aceasta nu scoate la iveală relaţia care să cuprindă afecţiune, dragoste şi angajament între două fiinţe umane. Sexul de dragul sexului devine plictisitor. Producătorii de pornografie îşi dau seama de acest lucru, şi adesea înserează tot felul de scene ciudate.

Cineva a spus că pornografia este material „de citit sau de văzut cu o mână” sau, cu alte cuvinte, aceasta implică faptul că cel care citeşte

sau vede trebuie să se masturbeze cu cealaltă mână. Pentru creştinii de orice vârstă, folosirea unor astfel de materiale pentru a stimula fanteziile erotice ar dispărea în faţa a tot ceea ce Biblia spune că poate şi ar trebui să fie sexul.

Copilul care primeşte o educaţie sexuală bună şi care poate discuta deschis despre sex cu părinţii lui are şanse foarte mici de a se îndrepta spre materiale pornografice. Când curiozitatea naturală nu este satisfăcută într-un mod inteligent, indiferent cum ar fi, tânărul se poate îndrepta spre pornografie pentru a i se răspunde la întrebări. Din nefericire, astfel de materiale oferă răspunsuri greşite, informaţii care dau îndrumări greşite şi o imagine nesănătoasă despre sex, prin faptul că îl separă de dragoste şi căsnicie.

Educarea sexuală a unui copil este atât un privilegiu, cât şi o responsabilitate. Ea trebuie să se bazeze pe principiile Bibliei, şi nu pe argumentele oamenilor care se schimbă odată cu trecerea timpului şi îi lasă pe tineri fără un suport de care să se agaţe. Este un privilegiu al părinţilor acela de a oferi lumii băieţi şi fete cu atitudini sănătoase legate de sex şi valori morale, copii care pot deveni oameni care pun bazele unor familii iubitoare, fericite şi neegoiste.

Capitolul 77

Rolul tatălui şi al mamei – Binecuvântată fie legătura care uneştel

O doamnă şi fiica ei adolescentă luau prânzul într-un restaurant în care se aflau mai multe mame cu copiii lor neastâmpăraţi. Patru dintre

mame erau în mod evident însărcinate. Timp de cincisprezece minute, adolescenta a ascultat cum mamele îi băteau la cap pe preşcolari. În cele din urmă, s-a întors spre mama ei şi a întrebat-o curioasă: „Mama, dacă îşi urăsc atât de mult copiii, de ce mai fac alţii?”

A atins întrebarea fetei o coardă sensibilă în mintea ta? Majoritatea dintre noi am crescut jucându-ne „de-a casa” şi ne-am permis fantezii minunate în care ne căsătorim cu un prinţ chipeş sau cu o prinţesă foarte frumoasă. Reclamele pe care le-am auzit şi le-am văzut ne spuneau că nu trebuie decât să folosim o anumită pastă de dinţi. *Voilà*! Persoana potrivită apărea imediat pe scenă şi noi ne îndrăgosteam nebuneşte. În curând, urma să avem nişte bebeluşi desăvârşiţi, încântători. Le dădeam mâncarea proaspăt cumpărată, specială pentru bebeluşi, care era atât de întăritoare încât nu aveau să se îmbolnăvească niciodată. Nimeni nu sugera vreodată că viaţa s-ar complica. Aveam cea mai puţin realistă pregătire pentru cea mai solicitantă slujbă dintre toate – aceea de părinte.

Iată tânăra şi frumoasa prinţesă care ştia că se va descurca în căsnicie. Era sigură că ştie ce înseamnă căsnicia şi cum să se descurce cu o familie. A văzut acest lucru la televizor de un milion de ori. Fiecare roman de dragoste prezenta aceeaşi poveste: te căsătoreşti şi vei trăi fericită până la adânci bătrâneţi. Dar după puţin timp de la începerea visului, la orizont s-a ivit un coşmar. Ceva nu mergea aşa cum trebuie. În momentul când a sosit Bebeluşul numărul 1, relaţia

părinţilor s-a deteriorat. Viaţa de căsnicie începuse cu speranţe şi cântece duioase în inimile lor! Şi acum, Marea întrebare le ameninţa viaţa: de ce satisfacţia căsniciei noastre scade odată cu creşterea copilului?

S-a născut vreodată această întrebare şi în inima ta dezamăgită?

Să aruncăm o privire asupra faptelor. În diagrama alăturată (pag. 215) se observă că nivelul de satisfacţie în căsnicie coboară până la jumătate când în familie apar copiii. În familiile cu copii fericirea continuă să o ia în jos şi ajunge la cel mai scăzut punct când copiii ajung la vârsta adolescenţei.

Majoritatea persoanelor consideră că, în căsnicie, nivelul cel mai înalt de satisfacţie va fi atins în ultima perioadă a vieţii. Această părere reflectă ideea că, cu cât cuplul trăieşte mai mult împreună, cu atât va creşte dorinţa lor de a-şi aduce fericire unul altuia. Dar acest lucru este adevărat *numai* pentru cuplurile care au fost fericite la început. Există şanse foarte mici ca un cuplu care nu a experimentat un nivel ridicat de fericire la început, în căsnicie să devină brusc fericiţi după ce au plecat copiii de acasă. Această diagramă descrie rezultatul a numeroase studii, deşi nu toate cuplurile se vor încadra în el. Totuşi, majoritatea cuplurilor vor tinde să reflecte aceste tendinţe doar dacă petrec la fel de mult timp şi depun la fel de mult efort pentru pregătirea în vederea căsnicie şi rolului de părinte, ca şi pentru meseria lor. Deci, este important pentru cupluri să identifice şi să înţeleagă stresul şi dificultăţile unei

relaţii maritale la fiecare etapă.

Pe măsură ce visul dispare…

De ce apare o cădere bruscă în satisfacţia maritală imediat după nuntă? Majoritatea cuplurilor sunt slab pregătite pentru ceea ce presupune viaţa de căsnicie. Adesea visele romantice îi orbesc şi nu văd realităţile pe care proaspăt-căsătoriţii trebuie să le înfrunte ulterior căsătoriei. Dar de ce prezenţa copiilor face să scadă şi mai mult satisfacţia maritală?

Copiii sunt „o moştenire de la Domnul”. Ei apar ca o binecuvântare pentru familie, dar mai întâi părinţii trebuie să se simtă siguri în relaţia lor înainte de a aduce pe lume un copil. Cuplul care consideră că prezenţa copiilor în familie va cimenta o relaţie slabă dovedesc că nu înţeleg dinamica vieţii. În realitate, *copiii complică relaţiile*. De fapt, când copilul apare în primii doi ani de căsnicie, şansele de divorţ se dublează. Dacă rata divorţului a ajuns deja de 50%, aceasta înseamnă că doar unu din două cupluri pot reuşi în căsnicie.

În majoritatea cazurilor, cuplul obişnuit nu este pregătit pentru ceea ce presupune rolul de părinte. Această lipsă de instruire dă naştere la îngrijorare şi stres pe care majoritatea cuplurilor nu sunt pregătite să le înfrunte. Ei petrec cele nouă luni ale sarcinii cumpărând toate hăinuţele scumpului bebeluş şi mobila necesară unui nou venit pe lume. Dacă primesc vreo instruire, aceasta vine de la un curs Lamaze pentru naştere naturală, curs care îi instruieşte pe părinţi doar în privinţa felului cum să aducă pe lume un copil.

Acesta nu îi învaţă pe părinţi cum să hrănească şi să educe bebeluşul odată ce apare în familie.

Faptul că responsabilităţile sunt puse brusc asupra tânărului cuplu accentuează lipsa lor de pregătire. În timpul lunii de miere, cei doi pot afla treptat noi lucruri unul despre celălalt. Când apare un copil pe scenă, nu există posibilitatea de cunoaştere treptată. De aceea, o situaţie de criză domină permanent scena căsniciei. Relaţia soţ-soţie este în competiţie cu relaţia părinte-copil în ceea ce priveşte timpul, afecţiunea şi grija. Soţul şi soţia bâjbâie în timp ce încearcă să-şi reorganizeze relaţia.

Care este răspunsul la această dilemă? Pregătire… pregătire… pregătire, atât pentru viaţa de căsnicie, cât şi pentru viaţa de părinte. Doar cunoaşterea nu va rezolva toate problemele legate de aceste adaptări, dar cu siguranţă că va contribui mult, ajutând cuplurile tinere şi inteligente să facă faţă realităţilor înainte de a fi loviţi fatal.

O relaţie sănătoasă între părinte şi copil se dezvoltă dintr-o relaţie sănătoasă între soţ şi soţie. Aceste legături de dragoste sunt un sprijin pentru nevoile copilului. Siguranţa emoţională a mamei depinde într-o mare măsură de afecţiunea, siguranţa şi împlinirea pe care o simte în relaţia cu soţul ei. Respectul de sine al unei femei este strâns legat de sentimentele ei care îi spun că este preţuită, respectată şi iubită. De acceptarea şi sprijinul soţului depind foarte mult nu doar acceptarea de sine, ci şi acceptarea rolului de soţie şi de mamă. *Astfel, rolul de soţ-soţie*

reprezintă factorul care determină funcţionarea la cel mai înalt nivel al rolului de mamă şi tată.

Primii ani din cuib

Viaţa unui cuplu fără copii continuă ca atunci când se curtau. De obicei, amândoi continuă să aibă în vedere o carieră activă. Când se nasc tensiuni şi problemele ies la suprafaţă, ei scapă de ele plecând în direcţii diferite în lumea serviciului zilnic. Serile, weekend-urile şi vacanţele pot fi petrecute după cum cred ei că este mai potrivit. Totuşi, copiii schimbă drastic scena. Deodată, ei trebuie să-şi asume rolul de părinţi. Tiparele familiei se strică. Viaţa nu mai este ceea ce devenise obişnuit pentru tânărul cuplu.

Viaţa de căsnicie se schimbă irevocabil. Planşetele insistente atrag atenţia, întrerup somnul părinţilor şi schimbă în mod necruţător şi zilele lor. Ei îşi dau seama – pentru prima dată, – că, fiind părinţi, sunt total responsabili faţă de această persoană neajutorată şi nu pot înlătura responsabilitatea ce decurge de aici.

La început, în timp ce se obişnuiesc cu bebeluşul lor, pe părinţi îi încurajează un sentiment de stabilitate şi mândrie. Copilul este un semn vizibil care arată că acest cuplu şi-a început viaţa în mod serios. Poate că, de la nuntă până în momentul de faţă, nu au primit prea multă atenţie din partea prietenilor şi a familiei, dar acum toţi se adună în jur pentru a spune un „Bun venit!” bebeluşului şi pentru a vorbi despre fericirea noilor părinţi şi despre viitorul lor comun.

În acelaşi timp, părinţii descoperă că sunt

învăluiţi de temeri şi frustrări. Nopţile nedormite i-au obosit cumplit atât pe soţ cât şi pe soţie. Din cauza captivităţii cauzate de responsabilitatea permanentă, părinţii se simt foarte singuri. Ei nu se mai bucură de contactele sociale şi cele de la serviciu, iar depresia le întunecă viaţa. Volumul de muncă din gospodărie produs de copil îi face să simtă că au foarte multă treabă. Casă, care odată era foarte curată pentru că amândoi îşi strângeau lucrurile, arată acum ca Pig Pen Palace. Responsabilităţile financiare cresc. La tot pasul trebuie să ia noi hotărâri legate de medici, de prieteni de joacă, de grija zilnică, de formule, de educaţie spirituală şi de disciplină.

De asemenea, pe parcursul primilor ani, părinţii sunt încurcaţi în privinţa diferenţei de vârstă dintre copii. Studiile arată că acei copii care au între ei o diferenţă de doi ani sau mai puţin şi sunt de acelaşi sex au mai multe şanse să intre în competiţie. Aceasta poate da naştere la lupte intense şi rivalităţi între fraţi. Copiii care au între ei o diferenţă mai mare de patru ani vor avea mai puţine lucruri în comun *şi poate* că nu se vor angaja într-o rivalitate atât de mare.

Aspecte cu consecinţe mai mari decât diferenţa de vârstă sunt următoarele: vârsta şi sănătatea mamei, obligaţiile financiare, motivele pentru care este dorit şi un alt copil, climatul emoţional al căsniciei, o dorinţă unită de a mai avea un copil, capacitatea emoţională şi fizică a ambilor părinţi de a investi în educarea unui alt membru al familiei, spaţiu disponibil în casă pentru încă unul… Lista nu are limite.

Presiunea asupra căsniciei creşte foarte mult când apare pe scenă un copil. Când cei doi nu îşi potrivesc ideile în privinţa felului în care îşi vor creşte şi disciplina copiii, conflictele sunt inevitabile. De aceea este necesară o îmbinare a idealurilor legate de stilul de viaţă al familiei. Dacă soţia a crescut la ţară şi îşi aminteşte cu plăcere de momentele în care familia lucra cu plăcere în grădină, iar soţul ei, crescut la oraş, nu a văzut niciodată ceva mai „pământesc” decât un boboc de lalea, atunci compromisul devine o necesitate.

Uneori, responsabilităţile unui părinte trag atât de mult în jos cuplul, încât ei nu mai pot vedea bucuriile vieţii de părinte. Părinţii tineri trebuie să păstreze întotdeauna în minte fericirea şi încercările vieţii de părinte. Copiii sunt una din sursele de plăcere cele mai bogate din viaţa de familie. Cu cât un cuplu este mai fericit în căsnicia lor, cu atât vor mai capabili să-şi împărtăşească fericirea cu un copil.

Pentru majoritatea cuplurilor, va fi de mare ajutor dacă, încă din timpul logodnei, încep să facă paşii necesari pentru o tranziţie bună spre viaţa de cuplu. De exemplu, cei care au citit şi studiat cu consecvenţă *The Compleat Courtship* (*Curtenie împlinită*), *The Compleat Mariage* (*Căsnicie împlinită*) şi *The Compleat Parent* (*Părinte deplin*) vor avea o imagine mult mai realistă despre viaţa de căsnicie şi ceea ce presupune aceasta. Ei vor fi în stare să trateze în detaliu subiectele legate de copii şi disciplină, nu în termeni idealişti de genul: „A, da! Hai să facem

trei bebeluşi drăguţi!” Ei vor fi capabili să rezolve problemele legate de rolurile în familie, hotărârile comune, compatibilitate, comunicare, finanţe şi rude. Cuplurile care se adaptează cel mai uşor statutul de părinte au avut parte de o călăuzire amplă şi cel puţin de doi sau trei ani în care s-au adaptat unul cu celălalt înainte să apară bebeluşul.

Bărbatul ca soţ

Căsnicia aduce bărbatului o satisfacţie legată de statutul lui. El aşteaptă ca viaţa de căsnicie să-i aducă anumite sentimente de importanţă, pe care şi le doreşte. Când apare pe scenă un copil, soţul învaţă repede că atenţia soţiei, care era îndreptată cu totul asupra lui, acum trebuie să fie împărţită. Un tată aflat pentru prima dată în această postură trebuie să fi suficient de matur, astfel încât să recunoască faptul că, atunci când soţia lui îşi arată dragostea faţă de copil, aceasta nu înseamnă că ea îl iubeşte mai puţin. Tatăl şi copilul nu se află în competiţie în ceea ce priveşte afecţiunea unei femei.

Dat fiind faptul că sentimentele de aceeaşi fel apar uşor, este esenţial ca soţul şi soţia să-şi programeze ocazii de a fi împreună fără a fi întrerupţi de copil. Dacă doresc să-şi menţină identitatea de cuplu şi să reaprindă focul romantismului care tinde să stingă sau să se piardă printre numeroasele responsabilităţi, ei trebuie să pună deoparte timp şi bani pentru activităţi lejere în afara casei. Cuplul ar trebui să-şi programeze astfel de ocazii cel puţin de două ori pe lună. Dacă pur şi simplu nu-ţi poţi permite

un baby-sitter, roagă un alt cuplu să îndeplinească această sarcină. Alege activităţi care vă implică pe amândoi. Faceţi o călătorie cu maşina, mergeţi la un picnic sau mergeţi să înotaţi. Bucuraţi-vă, râdeţi, faceţi-vă visuri mari. Uitaţi de probleme. Ţineţi-vă de mână şi discutaţi despre interese comune. Concentraţi-vă unul asupra celuilalt. Construiţi un viitor mai bun pentru voi. Tu şi partenerul tău nu vei regreta niciodată timpul petrecut astfel.

Cineva a spus că cel mai important lucru pe care îl poate face un soţ pentru copiii lui este să-şi iubească soţia. Avea dreptate. Un tată bun este mai întâi de toate un soţ bun. Când bărbatul îşi respectă soţia şi drepturile acesteia, când rămâne sensibil la stările ei şi când priveşte rolul ei în familie ca egal în importanţă cu al lui, atunci atmosfera din familie va fi prietenească şi cooperantă. Tinerele personalităţi se dezvoltă puternic în astfel de medii.

Soţule, iubeşte-ţi soţia! Spune-i că îţi place cum arată şi că e la fel de drăguţă ca în ziua în care te-ai căsătorit cu ea. Manifestă-ţi dragostea prin mici acte de cavalerism, complimente şi aprecieri ale devoţiunii ei în cămin şi aminteşte-ţi de flori, vederi sau o cină în afara casei. Fă ca scânteia de afecţiune să strălucească în continuare în căsnicia voastră. Femeia poate tolera multe dacă ştie că soţul o consideră încă „scumpa” lui.

Nu greşiţi deloc în acest sens. Exprimarea zilnică a unei atenţii romantice este vitală pentru existenţa unei femei. Dacă nu este asigurată

constant de afecţiunea soţului, ea nu va fi atât de pregătită să răspundă nevoilor copilului. Tatăl care oferă un astfel de sprijin emoţional va vedea că eforturile lui sunt bine răsplătite.

Soţul atent oferă o imagine potrivită a ceea ce înseamnă rolul unui bărbat, atât pentru fii cât şi pentru fiice. Nevoia de o imagine a unui soţ/tată puternic este astăzi mai mare decât oricând, fiindcă ritmul de viaţă este rapid, iar membrii familiei sunt împinşi în toate direcţiile, departe de familie. Şcoala, biserica, activităţile de comunitate, serviciul, activităţile recreative, prietenii şi mass media, toate atrag atenţia în acelaşi timp. Bărbatul joacă un rol important în menţinerea familiei la un loc.

Bărbatul ca tată

Pregătirea pentru rolul de tată este, din păcate, neglijată. O tânără poate să câştige o anumită experienţă dacă a fost baby-sitter şi mai târziu poate să participe la un curs de viaţă de familie, dar nu am auzit de niciun sistem care să-i educe pe taţi în privinţa rolului lor important. Totuşi, este crucial ca bărbaţii să-şi dezvolte o conştientă a rolului vital pe care-l au în dezvoltarea unui copil sănătos din punct de vedere emoţional.

Pe parcursul perioadei în care tânărul se întâlneşte şi îi face curte viitoarei soţii, el menţine un anumit grad de independenţă. Odată ce s-au căsătorit, el învaţă repede să-şi includă soţia în planurile lui, dar totuşi păstrează o anumită independenţă. După ce vine bebeluşul, el pierde o şi mai mare măsură de independenţă şi descoperă

că soţia lui depinde de el mai mult decât înainte şi are nevoie de doze mai mari de afecţiune, siguranţă şi încurajare. Bărbatul trebuie să recunoască aceste nevoi şi să ofere un astfel de sprijin. Atunci, siguranţa cu care lucrează împreună va fi transmisă copilului lor.

De obicei, mama petrece cel mai mult timp cu copilul, dar nu ar trebui să subestimăm rolul tatălui. Taţii aduc anumite contribuţii la creşterea copilului pe care numai ei le pot oferi. Primul şi cel mai important lucru pe care trebuie să-l facă un tată este să fie bărbat. Băiatul învaţă de la tatăl lui trăsături masculine pe care le va copia şi care vor deveni parte din personalitatea lui. Un tânăr învaţă de la el cum se poartă un bărbat. Dacă tatăl doreşte ca fiul lui să-şi dezvolte o atitudine sănătoasă faţă de femei, el trebuie să ofere un model de respect, deoarece copilul îşi va stabili valorile urmărind felul în care se înţeleg mama şi tata. Dacă fiul observă că tatăl lui le subestimează pe femei, atunci el va imita această atitudine. Dacă tatăl lui se poartă îndrăzneţ cu prietenele soţiei lui, atunci băiatul va vedea imediat acest lucru şi va gândi că acesta este modul în care trebuie să se poarte un bărbat cu femeile.

Fetele au nevoie de o relaţie cu tatăl lor la fel de mult ca şi băieţii. Fata trebuie să înveţe care sunt diferenţele dintre rolurile bărbatului şi rolurile femeii, iar tatăl o ajută să-şi dezvolte feminitatea. Taţii trebuie să fie conştienţi că o fată în creştere are nevoie de un tată care să o aprecieze. Ea are nevoie să se îmbrace astfel încât lui să-i facă plăcere, şi să se poarte ca o fată. Un

motiv din cauza căruia puţine femei adulte simt cu adevărat apropierea, mulţumirea şi înţelegerea în relaţia lor cu bărbaţii este faptul că taţii lor nu le-au oferit ocazii în primii ani ai vieţii în care să-şi dezvolte astfel de sentimente.

Tipul de relaţie de dragoste pe care o tânără îl stabileşte cu tatăl ei afectează în mod critic funcţionarea ei sexuală în anii care vor urma. Dr. Seymour Fisher1 de la Universitatea de Stat din New York a cercetat diferenţele dintre femeile cu răspuns sexual ridicat şi cele cu răspuns sexual scăzut. Iată ce a descoperit: capacitatea de a ajunge la orgasm este foarte puternic legată de percepţiile şi sentimentele ei în privinţa dependenţei şi încrederii pe care le-a avut faţă de oameni în general, şi în special faţă de bărbaţi.

Femeile cu răspuns orgasmic ridicat au avut o relaţie emoţională sănătoasă cu tatăl lor în primii ani. Ele au învăţat că bărbaţii erau gata să urmărească cele mai bune interese ale femeii şi să le pese de ceea ce i se întâmplă.

Femeile care au avut o capacitate slabă de a ajunge la orgasm au dus lipsă de acest factor stabilizator. Ele au simţit că oamenii importanţi din viaţa lor fie vor pleca, fie le vor dezamăgi, astfel încât ele se tem să depindă de ei. Lor li s-a părut greu să aibă încredere, să se relaxeze şi să se abandoneze în braţele soţilor lor. Neîncrederea lor le-a jefuit de capacitatea de a răspunde sexual.

Studiul declara: „Cu cât capacitatea de a ajunge la orgasm este mai scăzută, cu atât sunt mai mari şansele ca persoana în cauză să descrie felul în care tatăl s-a purtat cu ea ca

„întâmplător”, lipsit de încercări elaborate de a controla sau de a-şi impune voinţa; de asemenea, îl va descrie ca fiind nepăsător, fără să aştepte o conformare la reguli bine definite. Cu alte cuvinte, cu cât capacitatea de a atinge orgasmul este mai mare, cu atât tatăl controla mai mult şi îngăduia mai puţin, acesta fiind modul în care ea îl percepea”. 2

Este clar că bărbatul important din primii ani ai vieţii unei femei stabileşte tiparul şi nuanţa care vor influenţa aşteptările ei în timpul anilor de căsnicie. Fata al cărei tată se implică şi se interesează, care investeşte în ea, învaţă foarte devreme că acelui bărbat chiar îi pasă de ceea ce i se întâmplă. O fetiţă are nevoie de un tată care aşază în mod activ standarde în viaţa ei.

Rolul stabilizator pe care îl joacă un tată depăşeşte mult sprijinul financiar şi grija pentru confortul unui cămin. Când un tată este separat de familie, fizic sau emoţional, copiii manifestă deficienţe serioase în relaţiile lor sociale şi morale cu mamele, prietenii şi vecinii. Cu cât rolul tatălui de a călăuzi şi conduce familia este mai direct, cu atât cresc şansele ca familia să fie stabilă şi copiii să se bucure de o stabilitate emoţională sănătoasă.

Tatăl care crede că poate lăsa creşterea copiilor pe seama mamei nu a acceptat responsabilitatea de a fi tată. A fi părinte este o sarcină pentru două persoane, mai ales în cultura complexă şi pretenţioasă în care trăim. Unui copil nu îi ia mult să descopere cât de bine şi-a acceptat tatăl rolul ce-i revine.

Bărbatul – conducător al grupului familial

Un tată bun îşi va asuma, de asemenea, responsabilitatea de a îndruma şi conduce grupul familial. Un astfel de rol nu este pur şi simplu rezultatul unei întâmplări, al unui obicei sau al tradiţiei, ci este susţinut de scriitorii inspiraţi ai Bibliei. Studii după studii au arătat că acolo unde tatăl este respectat ca lider, familia este mai puţin înclinată spre dificultăţi emoţionale decât atunci când lipseşte autoritatea tatălui.

Totuşi, în cazul acesta, „conducerea" nu înseamnă autoritatea dominantă, dictatorială şi indiscutabilă cu care încearcă unii bărbaţi să-şi conducă familiile. Conducerea familiei îi implică atât pe soţ, cât şi pe *soţie*. Nu este numai pentru una din părţi, aşa cum s-a imaginat timp de secole. Aceasta nu înseamnă că soţul comandă întotdeauna iar soţia întotdeauna se supune. Într-o relaţie de sprijin reciproc, soţul exercită o conducere „delicată".

Un soţ înţelept înţelege poziţia soţiei faţă de probleme şi nu va pretinde ceva iraţional din partea soţiei sau a copiilor. El va fi sensibil la nevoile fiecărui membru al familiei. Poate că nu întotdeauna va ceda cererilor soţiei, dar va depune toate eforturile pentru a fi corect cu soţia şi copiii lui. El va lua în considerare sentimentele fiecărei persoane în privinţa problemelor, va împărtăşi poziţia lor şi va recunoaşte drepturile persoanei în fiecare problemă. Un conducător care oferă sprijin este respectuos, drept şi amabil.

Multe probleme apar în familie atunci când rolurile de conducere sunt neclare. Un copil care

creşte într-o familie în care rolurile sunt inversate îşi stabileşte adesea un model de răzvrătire şi delincventă. Studii recente au arătat că o mamă care domină îl poate dezorienta pe băiatul care îşi caută identitatea. Un studiu făcut pe taţi necăsătoriţi a arătat că 85 % dintre ei proveneau din familii în care mamele îşi asumau rolul dominant sau în care nu existau taţi.

Bărbatul şi timpul lui

Un grup de 369 de băieţi şi 415 fete de liceu a fost rugat să facă o listă cu zece dintre cele mai de dorit calităţi ale unui tată. Calitatea care a primit cele mai multe voturi a fost „să petreacă timp cu copiii lui”. Tatăl absent sau adesea absent poate produce boli mintale, delincventă juvenilă şi homosexualitate la copii. Dr. Stanley Yolls, director la Naţional Institute of Mental Health (Institutul naţional de sănătate mintală), declară că tatăl are puterea de a reduce delincventa şi are de asemenea o influenţă decisivă asupra sănătăţii mintale şi al coeficientului de inteligenţă al copilului.

Într-un alt studiu, un psiholog a cerut celor peste trei sute de băieţi din clasa a şaptea şi a opta, să păstreze un jurnal al timpului pe care taţii lor îl petreceau cu ei în mod obişnuit, în timpul unei săptămâni. Tatăl şi fiul erau împreună doar şapte minute şi un sfert!

Tatăl este *absent* dacă nu este acasă în mod regulat. Astfel, medicul ocupat, omul de afaceri ambiţios sau comis voiajorul plin de succes care lucrează non-stop este un tată *absent* fiindcă este plecat în cea mai mare parte a timpului. O

modalitate bună de a verifica acest lucru este să numeri mesele pe care tatăl le ia cu copiii lui.

Una dintre atribuţiile cele mai mari ale lui John F. Kennedy era să-şi găsească zilnic timp pentru copiii lui ca să se joace împreună, să meargă cu barca şi să le spună povestiri. Oricât de ocupat era, el încerca să intre şi să rămână în vieţile lor. El în contrast evident cu legendarul fermier american ce îşi instruia fiul târziu, într-o după-amiază, să „mulgă vacile, să dea de mâncare la cai, să dea lături la porci, să strângă ouăle, să închidă mânjii, să aprindă focul, să bată smântână, să scoată apă proaspătă, să-şi facă lecţiile şi să se ducă la culcare”. Între timp, tatăl se grăbea la o întâlnire unde se discuta despre „Cum să ne păstrăm fiii la fermă?”

Mai mult decât atât, este important şi *calitatea* timpului pe care un tată îl petrece cu copilul lui. Copilul îşi va aminti cu afecţiune scenele din copilărie numai dacă tata era *într-adevăr* acolo. De cele mai multe ori copilul calculează mai mult timpul petrecut împreună decât locul acţiunii. El îşi va aminti cu plăcere şi mai mult entuziasm ziua în care s-a plimbat cu tata într-un parc din apropiere decât ziua în care tata a adus acasă o jucărie nouă. Şi totuşi, este mai dificil pentru copilul obişnuit ca în fiecare zi să petreacă o cantitate semnificativă de timp cu tatăl lui. Se pare că există o corelaţie importantă între un salariu mai mare şi mai puţin timp pentru familie.

Dacă îi acordă copilului o atenţie de calitate atunci când îi pune o întrebare, dacă îl ajută să

rezolve o problemă în momentul în care apare una, copilul va considera aceasta drept „timp de calitate”.

Taţii care nu sunt prin preajmă, care nu iau hotărâri în familie, care nu sunt un exemplu pentru copiii lor, se vor trezi într-o zi pe dinafară. Aceşti bărbaţi se plâng mai târziu în viaţă că nişte străini, copiii lui, trăiesc în familiile lor. Taţii care au succes sunt recunoscuţi de copiii lor ca fiind iubitori, de ajutor, la dispoziţie, uneori au dreptate şi alteori nu, dar sunt în mod consecvent iubitori şi accesibili.

Femeia ca soţie

Deşi rolul mamei este important, rolul soţiei este în unele privinţe chiar mai important şi mai vital. Soţia care confundă ordinea lucrurilor şi îl pune pe copil înaintea soţului va avea probabil un soţ care se simte neglijat, iar soţul nesatisfăcut poate respinge orice copil care pare să ocupe primul loc în viaţa soţiei. Din moment ce această soţie nu mai are un partener şi iubit, ea va încerca uneori să facă din copilul ei un „soţ înlocuitor”. De asemenea, ea poate comunica copilului ei frustrarea şi consideraţia slabă pentru soţul ei, fapt care îl poate determina pe copil să dezvolte o lipsă de respect sau chiar ură faţă de tată. Când femeile sunt preocupate să fie mai întâi soţii şi după aceea mame, ele îmbogăţesc vieţile soţiilor, ale copiilor şi pe ale lor.

Un alt fapt de bază pe care soţiile trebuie să-l înţeleagă este să-şi accepte soţul aşa cum este şi să nu încerce să-l schimbe, încercările de a-l schimba se încheie de obicei cu o cicăleală care

creează tensiune în familie. O soţie trebuie să se concentreze asupra calităţilor unui bărbat, să-şi exprime admiraţia şi aprecierea faţă de capacităţile fizice, mintale şi spirituale ale acestuia. Spune-i soţului cât de inteligent, chipeş, îngrijit şi minunat este în ochii tăi. Fii înţelegătoare faţă de poverile grele de pe umerii lui, dificultăţile şi greutăţile pe care le întâmpină purtând responsabilităţile financiare pentru familie. Fii cel mai bun sprijin moral al lui şi fă din cămin un loc plăcut în care să se întoarcă cu plăcere, un loc în care să se elibereze de rigorile zilei. Faptele tale îl vor încuraja să petreacă mai mult timp acasă cu tine şi cu copiii. Este aproape imposibil pentru un bărbat să aibă sentimente tandre faţă de o femeie care îl critică sau îi sugerează în mod continuu să se schimbe.

Femeia ca mamă

Rolul mamei este la fel de variat şi important ca cel al tatălui. În primii ani de creştere a copilului, ea îşi dedică foarte mult din timp sarcinilor gospodăreşti. Este foarte important ca, în această perioadă crucială, de adaptare, mai ales dacă s-a retras din lumea serviciului, să-şi accepte noile responsabilităţi cu plăcere şi entuziasm. Dacă tocmai a renunţat la o slujbă cu program complet, fapt obişnuit pentru tinerele femei din zilele de astăzi, e necesar să considere că ceea ce face acum este tot o profesie. Cariera ei poate că era provocatoare şi i-a adus recompense. Acum, dacă devine brusc o gospodină cu program complet, schimbarea de roluri poate să nu fie uşoară. Sarcinile de acasă pot să o deprime şi să o

plictisească când le compară cu interacţiunea stimulatoare pe care o întâlnea de obicei într-un birou plăcut. Colegii de serviciu poate că depindeau de opiniile ei profesionale. În schimb, schimbarea scutecelor şi pregătirea laptelui sau hrănirea bebeluşului îşi pierd atât de noutate, şi devin plictisitoare.

După naştere, o femeie poate descoperi anumite schimbări în rezistenţa ei fizică. Procesul naşterii poate să-i fi slăbit energia mai mult decât şi-a dat seama. Poate simţi o cădere fizică şi emoţională pe care numai timpul o poate vindeca. Cel mai bine ar fi, ca ea şi soţul să amâne până după reluarea vieţii sexuale normale câteva săptămâni de la naştere. Poate că va fi necesară o perioadă chiar mai lungă timp până când se va putea bucura pe deplin de sex, mai ales dacă doreşte să evite o altă sarcină. În această perioadă soţia are nevoie de tandreţe, sprijin şi înţelegere din partea soţului.

Cel mai important, soţia trebuie să înveţe să echilibreze rolurile de soţie şi mamă. Apariţia unui copil în relaţia soţ-soţie va face să fie nevoie de o schimbare în relaţia cuplului. În această perioadă, ea trebuie să observe nevoile soţului în aşa fel încât tranziţia să aibă loc cât de uşor se poate. Ea trebuie să fie dispusă să lase copilul din când în când astfel încât să poată petrece timp şi să acorde atenţie doar soţului ei. Dacă acesta începe să se simtă neglijat, să simtă că este vioara a doua, după copil, ea se află pe un teren periculos. Soţia care continuă să întâmpine nevoia de apreciere, admiraţie şi respect a bărbatului, îl va

ajuta să-şi menţină simţul identităţii şi sentimentele de siguranţă în relaţie.

Mama – ca sursă a siguranţei emoţionale

Dacă toţi bebeluşii din lume s-ar întâlni la o convenţie, principala lor plângere ar fi probabil: „Unde e mama mea?” Simţământul siguranţei este mai important pentru bebeluşi decât pentru copiii mai mari, dar fiecare are nevoie să simtă că aparţine cuiva. În cartea sa *Succes în Marriage* (*Succes în căsnicie*), David R. Mace declară: „Cauza majoră a celor mai serioase tulburări de personalitate este lipsa mamei în anii fragezi ai copilăriei”. (pagina 61). Cartea dr. William Glasser, *Reality Therapy* (*Terapia realităţii*), scoate în evidenţă faptul că pe tot parcursul vieţii noastre avem nevoie să simţim că cineva ţine numai la noi şi că trebuie să răspundem cu aceleaşi sentimente. Când acest lucru nu se întâmplă, noi pierdem contactul cu realitatea şi în cele din urmă vom înnebuni sau vom muri.

Diferite linii de cercetare au demonstrat acest lucru. Dr. Harry Harlow a studiat puii de maimuţe Rhesus crescuţi de nişte manechine îmbrăcate în pluş care îi hrăneau cu biberoanele. Deşi aceste maimuţe primeau hrană adecvată, ele nu primeau o cantitate adecvată de dragoste, din moment ce nu existau nişte maimuţe-mamă care să le strângă în braţe. Când au crescut, aceste maimuţe nu au putut să se împerecheze cu maimuţe receptive de sex opus şi au manifestat comportamente ciudate, foarte asemănătoare celor întâlnite la oamenii care suferă de psihoză.

Prima relaţie emoţională a copilului cu mama

formează baza pentru relaţiile emoţionale cu alţii de-a lungul întregii vieţi. Dacă relaţia lui emoţională cu mama este bună, dacă se simte în siguranţă şi nevoile lui sunt cu adevărat în atenţia ei, el îşi va dezvolta o personalitate stabilă şi o imagine de sine puternică.

Mama ca învăţător

Familia este prima şcoală a copilului, iar mama, primul învăţător. Acum, informaţiile unui bun învăţător pot fi crezute fără a exista nevoia de a fi verificate în mod constant de către copil sau fără să fie puse la îndoială. Una dintre primele lecţii pe care un copil mic trebuie să le înveţe este că poate avea încredere în trăinicia învăţăturilor ei. De aceea, el este scutit de confuzia creată de testarea sau îndoiala lecţiilor şi îndrumărilor ei zilnice.

Acceptarea autorităţii este prima lecţie pe care un copil mic trebuie să o înveţe astfel încât lecţiile ulterioare să fie mai uşoare pentru el. Mama trebuie să fie o autoritate, dar nu intra în panică. O autoritate înseamnă a şti mai mult despre un subiect decât ştie cel cu care vorbeşti şi care simte că nu trebuie să se atingă de alte subiecte. Un adevărat învăţător reuşeşte cu trudă să-şi stabilească încrederea în ochii elevilor, fixându-se pe subiecte pe care le poate argumenta. Mai târziu, se poate aventura să prezinte subiecte mai greu de dovedit, dar numai după ce elevii au încredere în el. O mamă ar trebui să aleagă întotdeauna lecţia pe care doreşte să o predea copilului fără să manifeste mai multă emoţie decât s-ar potrivi unei clase. Ea nu trebuie

să cicălească, să stea la discuţii, să bată la cap sau să pedepsească. Ea doar îl face pe copil să se supună regulilor.

Un bun învăţător va folosi pedeapsa dacă este nevoie, dar el priveşte pedeapsa nu ca pe ceva făcut copilului, ci ca pe *ceva pentru* copil. Atitudinea mamei faţă de copil este: „Te iubesc prea mult ca să te las să te porţi aşa”.

Consecvenţa este de asemenea o parte vitală pentru un învăţător bun. Orice mamă va sfârşi ca un matematician zăpăcit dacă îşi petrece zilele de luni şi miercuri învăţându-şi copilul că doi plus doi fac şase şi la fel de mult timp în zilele de marţi şi joi învăţându-l că doi plus doi fac patru. Inconsecvenţa mamei în privinţa disciplinei îi produce copilului confuzie şi panică, astfel încât în cele din urmă el vine şi spune: „O, las-o baltă!”, renunţând să urmeze orice învăţătură. Transmite acelaşi lucru copilului de câte ori este necesar ca el să-l accepte. Dacă asta gândeşti în mod serios, spune-o. Dacă nu, nu o spune. Dar când spui ceva, fii hotărât şi rămâi asupra lui! Este mai bine să fii consecvent disciplinând greşit decât să disciplinezi corect şi să fii inconsecvent.

Mama ca învăţător este responsabilă şi pentru alte aspecte ale dezvoltării sociale. Depinde de ea dacă talentele copilului sunt dezvoltate, iar copilul are nevoie de provocare din partea ei prin gândul că el trăieşte nu doar pentru satisfacţii personale şi bucuria reuşitei, ci este de asemenea obligat să-şi folosească talentele şi capacităţile pentru binele omenirii. El ar trebui educat mai degrabă spre idealism, decât spre

materialism. Dacă mama a dezvoltat în el un simţ solid al valorii de sine, ea nu va trebui să se îngrijoreze în privinţa tuturor amănuntelor sociale care vor veni.

Mama este de asemenea responsabilă pentru dezvoltarea fizică a copilului. Dat fiind faptul că ea plănuieşte şi pregăteşte mesele, ar trebui să aibă nişte cunoştinţe de bază în ceea ce priveşte sănătatea, alimentaţia şi psihologia. Practicile familiale sănătoase protejează familia de răceli, de lupte împotriva răcelii şi a altor boli şi de carii dentare. Când familia are o sănătate bună, mama a dovedit că şi-a îndeplinit bine sarcina de nutriţionist al familiei.

În ultimul rând, mama ar trebui să-l educe pe copil în aşa fel încât el să recunoască faptul că este creat după chipul lui Dumnezeu şi că datoria lui este să întruchipeze – cu ajutor divin – acea imagine cât poate de bine.

Primii cinci sau şase ani ai unui copil sunt cruciali în dezvoltarea lui într-un adult independent şi sigur din punct de vedere emoţional. Atmosfera din familie creată de părinţi în această perioadă va avea un impact puternic asupra viitorului lui. Totuşi, rolul de părinte se „aruncă” asupra noastră brusc. O, ce bine ar fi să *creştem* spre viaţa de părinte!

De aceea, nici soţia, nici soţul nu ar trebui să considere ca de la sine înţeles că vor avea un cămin fericit. Amândoi ar trebui să se pregătească în mod conştient pentru un cămin fericit şi să se îngrijească de el. Amândoi au de câştigat totul şi nu au nimic de pierdut dintr-o preocupare

conştientă şi zilnică pentru a-şi aduce mai multă fericire unul altuia. Astfel, amândoi vor contribui mai mult la fericirea viitoare a întregii familii.

Criza de la mijlocul vieţii

Rutina marchează anii de mijloc ai căsniciei. Romantismul şi mândria de a fi început o nouă familie s-au ofilit. Acum părinţii trebuie să se adapteze la sarcinile mai puţin fascinante de a participa la şedinţele cu părinţii, de a-i duce şi a-i lua pe copii de la întâlniri, de a supraveghea lecţiile de muzică şi de a linişti certurile legate de „cine unde să stea”. Pe măsură ce copiii cresc, tensiunea dintre soţ şi soţie tinde să crească. Acum trebuie întâmpinate hotărâri majore legate de întâlniri în doi, şcoală, activităţi, grupuri de prieteni şi ţinte profesionale. Orice nepotriviri din trecutul cuplului, nepotriviri legate de metode de disciplinare sau aşteptări de viitor pentru copii, apar acum foarte clar în contrast. Pentru a trăi o viaţă armonioasă în acest moment, idealurile familiei trebuie reunite într-o singură ţintă. În unele familii, această tranziţie apare blând şi uşor, dar în altele, tatăl, mama şi copilul intră într-un conflict aprins. Atât soţul, cât şi soţia, trebuie să lucreze împreună pentru a-şi atinge obiectivele, iar în această perioadă a spărturii de la mijlocul căsniciei satisfacţia maritală atinge punctul cel mai de jos. Cum a alunecat cuplul de la fericirea maritală de la început? Iniţial, femeile ating o satisfacţie personală imensă în căsnicie. În sfârşit, au atins ţinta pe care au încercat să o ajungă încă de prima dată când au înţeles diferenţele dintre băieţi şi fete. Dar satisfacţia personală a femeii

ajunge la jumătate atunci când apare primul copil. Acest nivel de satisfacţie continuă să scadă înspre anii de mijloc.

Majoritatea femeilor sunt extrem de sensibile la schimbările care apar în relaţia maritală, în timp ce mulţi bărbaţi sunt total inconştienţi de sentimentele soţiei. Atâta timp cât poartă haine curate, ia masa la timp, obţine privilegii sexuale la cerere, ce altceva îşi mai poate dori un bărbat? Totuşi, poate că ei îi vine „să se urce pe pereţi” din cauza lipsei de sprijin emoţional pe care este nevoită să o simtă din partea lui. Bărbaţii tind să dezvolte mai mult o anumită afacere. Romantismul este un beneficiu adăugat pentru un bărbat şi nu o necesitate, aşa cum este pentru soţie.

Pe de altă parte, în timpul acelor ani de început ai căsniciei în care satisfacţia soţiei este ridicată, satisfacţia soţului este la un nivel scăzut. De ce? Când s-au căsătorit, poate că încă studia şi se pregătea pentru ocupaţia căreia urma să-şi dedice talentele sau poate că a fost nevoit să accepte un serviciu cu un statut scăzut pentru a-şi putea întreţine familia. Treptat, pe parcursul anilor, el a muncit şi a luptat pentru a creşte. Acum, când a ajuns la 40 de ani, are o slujbă cu un anumit statut şi o siguranţă financiară mai mare decât în trecut, în timp ce satisfacţia lui este în urcare, satisfacţia ei este în picaj. Are loc o criză!

Poţi vedea pe tabelul de pe pagina următoare momentul în care căsnicia ta va înfrunta probabil cel mai mare pericol? Da, vine în perioada spărturii de la mijlocul vieţii. Şi totuşi, adesea soţii nu recunosc acest lucru din cauza unei satisfacţii

profesionale imense pe care o trăiesc. Între timp, soţiile lor sunt exasperate să afle cum pot comunica goliciunea trupului, a sufletului şi a spiritului lor. (Nu uita, aceste linii sunt doar tendinţe, nefiind reprezentative pentru fiecare cuplu.)

Copiii afectează căsnicia nu doar atunci când apar, ci şi atunci când pleacă. Când copilul se mută din fundamentul căminului, soţul şi soţia trebuie să-şi adapteze din nou rolurile maritale. Acest lucru este adevărat în mod special în dreptul mamelor care şi-au dedicat tot timpul lor creşterii copiilor. Când ultimul copil pleacă din cămin în mod literal, mama devine o persoană fără serviciu, neangajată. Singurătatea, lipsa unei ţinte şi goliciunea se pot instala cu o repeziciune devastatoare. Casa liniştită aminteşte de momentele în care casa era plină, iar ea era ocupată. Dacă identitatea ei a fost învăluită de rolul de mamă, acum îşi poate pune întrebări legate de valoarea ei. Ea poate suferi din cauza pierderii copiilor şi poate pune la îndoială individualitatea unică de mamă. Copiii lansaţi vor supravieţui. Dar mama?

Atât soţul, cât şi soţia trebuie să se pregătească pentru timpul în care copiii lor se vor face mari şi vor pleca din cămin. Pentru cuplul obişnuit, mai mult de jumătate din căsnicia lor va fi un cuib gol. Dacă un cuplu bine adaptat se va pregăti pentru această perioadă, aceasta poate aduce un nivel foarte înalt de satisfacţie în viaţă. Cheia constă într-o programare atentă.

Viaţa de părinte în timpul crizei de la mijlocul

vieţii

În perioada anilor de mijloc, părinţii trebuie să înceapă să împartă copiilor din ce în ce mai mult din responsabilităţile lor. Una dintre cele mai bune metode de a menţine solidaritatea familiei este conducerea săptămânală a discuţiilor din familie. Astfel de întâlniri trebuie să fie printre primele priorităţi în programul săptămânal de activităţi. Nu le neglijaţi din cauza altor obligaţii. Discuţia săptămânală îi oferă fiecărui membru al familiei ocazia de a da glas îngrijorărilor, de a face sugestii, de a programa activităţi, de a stabili obiective, de a se confrunta cu probleme şi de a participa la una dintre cele mai bune experienţe de învăţare.

Tatăl sau mama pot fi ispitiţi să-şi exercite prerogativele şi să ocupe poziţia de preşedinte, dar cu cât rolul pe care îl joacă părintele este mai slab şi cu cât îi încurajează pe copii să se implice, cu atât mai mari vor fi recompensele din final. Mâna grea a unui dictator va distruge curând orice progres. Aceasta nu înseamnă că un copil va avea dreptul de vot egal la toate problemele, dar permiţând fiecărui membru al familiei să voteze în luarea deciziilor care îi privesc, se va dezvolta loialitatea şi coeziunea familiei. Unele familii îşi stabilesc conducătorii prin rotaţie şi îi permit fiecărui copil să aibă ocazia de a fi „căpitanul” vasului. O astfel de abordare oferă o educaţie excelentă pentru viitor şi formează, de asemenea, un climat bogat pentru dezvoltarea personală şi pentru întărirea unei atitudini pozitive faţă de fiecare membru al familiei. (Această idee poate

face mai mult pentru a uni o familie în care există membri „vitregi” decât orice altă singură sugestie.)

De asemenea, poate fi avantajos să permiţi copiilor să observe felul în care tu şi partenerul tău rezolvaţi problemele. Invită-ţi copilul, dacă subiectul discuţiei este potrivit, să stea jos şi să asculte felul în care vă luptaţi cu soluţiile. Folosind această metodă, copilul învaţă că problemele nu trebuie să distrugă relaţiile. În loc de aceasta, el va învăţa cum să se confrunte cu o problemă, cum să ajungă la soluţii prin „stoarcerea creierului” şi cum să analizeze şi să aleagă un curs potrivit al acţiunii chiar aflându-se sub stres.

Fiecare familie trebuie să ţină cont de priorităţile ei şi să fie în gardă în privinţa altor supraobligaţii. Şcoala, biserica, cluburile, sporturile şi alte activităţi sunt concurenţi constanţi care captează atenţia. Chiar atunci când întreaga familie reuşeşte să petreacă o seară acasă, televizorul omniprezent dăunează cercului sacru al familiei. Familiile nu ar trebui nici să încerce să se izoleze total de activităţile sociale, dar nici să încerce să participe la toate. De aceea, părinţii trebuie să-i îndrume cu atenţie pe copii şi să-i înveţe să aleagă activitatea cea mai importantă la care să participe. Este mult prea uşor să fii copleşit de multitudinea evenimentelor, dezorientându-te în arena Primei Priorităţi.

Pe parcursul anilor familiile înţelepte fac un inventar al punctelor lor tari şi slabe la diferite intervale de timp.

Este fiecare persoană din familie capabilă să gândească, să acţioneze şi să funcţioneze independent?

Este fiecare individ sănătos din punct de vedere emoţional?

Există un simţ al muncii în echipă printre membrii familiei?

Împărtăşeşte şi atinge familia anumite obiective împreună?

Este climatul spiritual relevant pentru viaţa de zi cu zi?

Conversaţia din familie diminuează sau încurajează valoarea personală?

Îşi poartă fiecare membru al familiei responsabilitatea fără să fie supra-împovărat?

Îşi ia timp familia pentru activităţi recreative care dau la o parte tensiunile zilnice şi promovează o sănătate bună?

Răspunzând la acestea şi la alte întrebări, îţi vei forma o imagine mai clară a nivelului la care se află familia ta în prezent şi a ceea ce ai putea aştepta în viitor.

Familiile distruse dau naştere la copii infirmi?

Divorţul şi separarea se află în creştere mai mare în familiile cu copii decât în familiile fără. În mod curent, unul din trei copii minori nu trăieşte cu părinţii naturali. Ceea ce este mai şocant, probabil, este faptul că mulţi consideră divorţul ceva normal, ceva de la sine înţeles. Dat fiind faptul că 60 până la 70 % dintre divorţuri implică copii minori, binele viitor al copilului constituie un subiect cheie în cazul custodiei copilului. Multe astfel de cazuri se lungesc până la doi ani, timp în

care părinţii se luptă la tribunal de obicei cu o ură înverşunată, deşi uneori cu speranţa împăcării. Adeseori părinţii folosesc copiii pentru a se răzbuna unul pe celălalt.

Mulţi au încercat să-şi justifice acţiunile spunând că copiilor le este mai bine într-un cămin fără conflicte decât într-un cămin în care domneşte cearta constantă şi nefericirea maritală. Totuşi, dovezile nu sunt în sprijinul acestei teorii.

Cum îi afectează divorţul pe copii? Dr. Harvey White a prezentat rezultatele unui studiu remarcabil în cartea sa *Your Family îs Good for You* (*Familia ta este bună pentru tine*). Studiul, intitulat „Copiii proiectului de divorţ”, a raportat anumite descoperiri după ce cercetătorii au intervievat 60 de familii aflate în curs de divorţ sau divorţate în ultimul an. Cercetătorii care au investigat au încercat să observe problemele emoţionale ale copilului cum ar fi: depresia, anxietatea, inhibarea şi randamentul scăzut. S-a descoperit că, cu cât copilul este mai mic, cu atât sunt efectele mai severe, deoarece copilul mic este mai dependent de familie în privinţa siguranţei şi a protecţiei. Studiul a concluzionat că aceşti copii sufereau o criză acută legată de pierderea unui părinte şi de procesul unui divorţ, precum şi probleme emoţionale care apăreau mai târziu”.

„Copiii de 4 ani erau, foarte deprimaţi, dezorientaţi şi se învinovăţeau pentru divorţ. Şapte copii din unsprezece erau mai deprimaţi, mai rezervaţi la joacă şi în comportament. Ei manifestau o mai mare nevoie de aprobare,

atenţie şi contact fizic după divorţ. Aceste simptome apăreau în ciuda unei relaţii, ce PĂREA mai apropiată în timpul vizitelor pe care le făcea tatăl după divorţ. De asemenea, comportamentul acesta era legat şi de schimbările în comportamentul mamei vizavi de încercările ei de-a prelua rolul tatălui. Un procent de 44% din aceşti preşcolari arătau chiar mai supăraţi la un an după divorţ.

Abia cei de 5 şi 6 ani au avut, într-un sens, capacitatea de a face faţă divorţului dintre părinţi. Fetele păreau mai vulnerabile la pierderea tatălui şi îşi păstrau fantezii triste de a-şi recâştiga taţii cu dragostea lor. Vizitele erau ca o curtenie urmate tot de dezamăgiri, după ce acestea se încheiau. La şcoală fetele păreau preocupate de fanteziile lor şi nu aveau rezultate bune.

50% din copiii de 5 şi 6 ani păreau capabili să facă faţă crizei divorţului, iar 25 până la 50% rămâneau trişti, înfricoşaţi şi dezorientaţi în privinţa loialităţii şi tânjeau după taţii lor". 3

Nici măcar dreptul la vizite optime nu păreau să uşureze nevoia după tată a copiilor de 5 şi 6 ani. Chiar şi la această vârstă, copiii sufereau pierderea unui părinte la fel ca şi copiii mai mici care erau obligaţi să treacă prin această tristă experienţă. S-a descoperit, că procedurile de divorţ sunt mai puţin traumatice pentru copii decât procesul de adaptare care urmează după aceea.

John Kelly şi Judith Wallerstein, cei care s-au ocupat iniţial de „Copiii proiectului de divorţ", au citat un băieţel care descria divorţul părinţilor lui

în aceste cuvinte: „Mă despică în două”. Pentru a evidenţia situaţia lui grea, Robert şi-a mişcat mâna ca şi cum şi-ar tăia fruntea în două cu un cuţit.

Dr. F. James Anthony citează un alt băiat: „Mă simt de parcă şi mama şi tata se află în mine şi se luptă, iar după aceea li se despart drumurile, rupându-mi trupul în aşa fel încât să merg cu fiecare dintre ei, dar dacă aş face aşa, bineînţeles că aş muri. Aş fi distrus. Pot fi o persoană cu adevărat vie numai dacă ei vor fi din nou împreună”.

Efectele asupra copiilor mai mari şi asupra adolescenţilor par mai puţin traumatice din cauză că la această vârstă ei îşi pot exprima mai uşor simţămintele de ostilitate, furie şi amărăciune, reducând astfel în mod semnificativ efectele emoţionale. Cu cât copiii mai mari sunt mai puţin implicaţi în procedurile de divorţ, cu atât pot face faţă mai bine divorţului. De asemenea, există şanse mai mici ca ei să se alăture unui părinte fiind în acelaşi timp împotriva celuilalt.

Acest tipar de a-i lua pe copii ca aliaţi împotriva celuilalt părinte subminează relaţia normală dintre părinte şi copil. Când mama devine mai puţin mamă, iar tata mai puţin tată şi mai mult un prieten, copilul a pierdut în acest conflict nu doar un părinte, ci doi părinţi. Cea mai mare nevoie a copilului la acest moment este de a avea un părinte, nu un alt prieten. Cu cât adolescentul este mai departe de conflicte, cu atât structura familială va tinde să fie mai stabilă, iar copilul se va descurca mai bine.

Cercetările lui Wallerstein şi Kelly au arătat că 25 până la 50% din copiii care au trecut prin divorţul părinţilor sunt serios afectaţi în privinţa dispoziţiei, a funcţionării şi a dezvoltării, cel puţin timp de un an după divorţ. Ce se întâmplă după aceea? Ei au urmărit grupul pe o perioadă de cinci ani şi au descoperit că:

„37% din copiii implicaţi au suferit de depresie care s-a manifestat astfel: nefericire cronică şi pronunţată, promiscuitate sexuală, delincventă manifestată sub forma abuzului de droguri, a furtului de mărunţişuri, a alcoolismului, a jafurilor şi spargerilor, rezultate slabe la învăţătură, furie intensă, apatie, nelinişte şi un simţ al unei nevoi intense şi permanente”.

Studiul lor a descoperit un alt procent de 29% de copii care făceau ceea ce ei descriau ca un „proces de dezvoltare potrivit”, dar care continuau să experimenteze neîntrerupt sentimente de privare, de tristeţe şi resentimente faţă de unul sau faţă de ambii părinţi. „34% din copii păreau că sunt într-o situaţie comparabilă cu cea a copiilor din familiile intacte după despărţirea iniţială”. 4

Când li s-a cerut părerea, 56% din copii au spus că nu consideră că există o îmbunătăţire în familia actuală în comparaţie cu familia dinainte. Alte dificultăţi cauzate de pierderea unui părinte pot ieşi la suprafaţă mult mai târziu. Divorţul este destul de dificil pentru adulţi, dar pe termen lung, are un efect mult mai distrugător, asupra copiilor.

În ciuda cărţilor şi articolelor care susţin contrariul, divorţul este rareori „creativ”. Aproape întotdeauna el este dezastruos pentru toţi cei

implicaţi. De aceea, când divorţul pare inevitabil, în ciuda tuturor eforturilor depuse pentru a salva relaţia de căsnicie, părinţii ar trebui să facă tot ce pot din punct de vedere omenesc pentru a minimaliza daunele asupra copiilor. Evită să treci prin procedurile de divorţ în primii cinci ani de viaţă ai copilului tău!

Din nefericire, nu toate cuplurile care sunt în stare să facă dragoste sunt în stare să-şi crească responsabil copii. Ca urmare, n-ar trebui ca în toate căsniciile să apară copii. Dar soţii şi soţiile care aduc pe lume copii ar trebui să-şi asume responsabilităţile părinteşti. Ei ar trebui să respecte privilegiul de a fi părinte în aşa fel încât să pună deoparte dorinţele personale cu scopul de a face ce este mai bine pentru copilul lor.

Divorţul poate părea singura cale de scăpare pentru un cuplu care se confruntă cu frustrări şi dezamăgiri repetate în căsnicie dar ei n-ar trebuie să uite că copiii lor sunt pionii cei mai nefericiţi în caz de divorţ.

Nevoia cea mai mare a copilului tău

Nevoia cea mai mare a copilului tău nu constă atât de mult în doi părinţi care să îl iubească, ci în doi părinţi care să se iubească unul pe celălalt. Cea mai importantă lecţie despre căsnicie, pe care copilul o poate urma, este cea oferită de propria lui familie. Fiii şi fiicele voastre vă vor observa ca pe nişte modele pentru privilegiile şi responsabilităţile căsniciei pe care o vor avea mai târziu. Deci, idealul nu este să creezi un fel de utopie în care să fie crescut copilul, ci un cămin cald şi plin de afecţiune în care ascultarea

consecventă de principii să fie respectată. Părinţii perfecţi, precum şi partenerii perfecţi, nu ar trebui să fie un scop în sine. A avea succes ca părinte nu este sinonim cu perfecţiunea. Un părinte bun este mai degrabă o persoană conştiincioasă care îşi ia timp să cunoască mai mult despre arta de a fi părinte. Astfel de părinţi recunosc faptul că nu sunt niciodată prea bătrâni ca să se schimbe. Ei ştiu că problemele nu dispar dacă pretinzi că nu mai există. Ei pot face, de asemenea, distincţia dintre problemele reale şi cele imaginare.

Pe parcursul anilor de creştere, chiar şi cei mai buni părinţi se vor confrunta cu probleme dar ei îşi vor purta poverile cu uşurinţă, pentru că se sprijină foarte mult pe o Putere mai mare. Ei îşi dau seama că dacă se plâng, responsabilităţile de părinte nu vor dispărea. Vei greşi din când în când, dar în loc să te învinovăţeşti, acceptă-ţi nedesăvârşirile ca parte din procesul de creştere.

Nicio familie nu poate atinge fericirea fără eforturi, muncă şi lupte. Din cauza presiunilor generate de tensiunile mari ale vieţii, cu care marea majoritate a familiilor se confruntă, atât părintele cât şi copilul trebuie să-şi unească eforturile astfel încât să îşi poată îndeplini visurile lor pentru un stil de viaţă armonios. Doar efortul continuu şi concentrat va face posibil ca o familie să atingă acest obiectiv nobil.

1) Dr. Seymour Fisher, *Undertanding the Female Orgasm* (New York: Basic Books, Inc. 1973)

2) Ibid., p. 78

3) Harvey White, *MD.*, *Your Family îs Goodfor You* (New York: Random House, 1978), pp. 157, 158

4) Onalee McGraw, *The Family*, *Feminism and Terapeutic State* (Washington, D.C.: The Heritage Foundation, 1980), p. 24

Capitolul 12

Eşti mamă cu serviciu, părinte singur sau vitreg? Transformă minusurile în plusuri!

Un subiect controversat în privinţa mamei este acela care se referă la a avea sau nu serviciu pe perioada anilor de creştere a copilului. Acest capitol nu va discuta dacă este potrivit ca o mamă să lucreze în afara casei. Ci va căuta cele mai bune căi prin care o familie poate face faţă vieţii în situaţia în care mama are serviciu zi de zi. Jumătate din mamele americane cu copii sub 18 ani lucrează în afara casei şi sunt plătite. Un procent copleşitor, de 37% din mamele cu preşcolari, lucrează în afara casei, susţinând că nevoile economice le obligă să se alăture forţei de muncă.1 (Mamele singure, care nu au alte mijloace de sprijin, nu au de ales. Munca în afara casei va fi parte din viaţa lor.)

În conformitate cu un studiu făcut de A.C. Nielsen, trei din cinci femei lucrează pentru că familia are nevoie de bani sau pentru că vor o a doua maşină, o nouă imagine a sufrageriei sau un concediu în familie. Doar 19% din femeile chestionate au spus că muncesc pentru că aşa doresc.2 Este interesant faptul că soţii care au participat la sondaj vedeau lucrurile altfel. Trei din cinci bărbaţi au spus că soţiile lor muncesc

pentru că aşa doresc. Numai 29% au recunoscut că familiile aveau nevoie de un al doilea venit.

Timpul mamelor cu serviciu

Care este lucrul care diferenţiată în realitate mamele care lucrează de cele care nu lucrează?

— I-M-P-U-L. Mama care are serviciu are mai puţin timp în care să realizeze ceea ce are de făcut. Numai o administrare adecvată a timpului îi va permite să supravieţuiască cererilor. Dacă eşti o mamă care lucrează, iată câteva sugestii rapide pentru supravieţuire:

— Stabileşte-ţi priorităţile şi simplifică-ţi munca pe cât de mult posibil.

— Cere ajutor din partea copiilor – îţi pot fi de mai mare ajutor decât te-ai aştepta.

— Păstrează o listă zilnică a ceea ce trebuie să faci şi taie sarcinile îndeplinite.

— Planifică-ţi odihna şi recreerea departe de casă şi de copii (şi nu te simţi vinovată pentru aceasta din moment ce vei deveni mai productivă).

— Cinsteşte-te. Fă acest lucru regulat, astfel încât să devină un obicei.

— Pune deoparte o seară pe săptămână, „seara plăcerii", fără un program de muncă grea. Serveşte mâncare de plăcere, pe farfurii din carton, iar după masă jucaţi-vă împreună.

— Păstrează un timp în fiecare săptămână pentru proiecte şi oameni importanţi.

— Nu uita, este imposibil să faci singură totul.

Multe mame ocupate se bizuie pe un program săptămânal, cu perioade de timp pentru activităţi în familie, sarcini obişnuite, ţinte şi activităţi în

timpul liber. Este înţelept să nu programezi ziua prea „aglomerat”. Lasă o oră pe zi neprogramată pentru spontaneitate, astfel încât eficienţa să nu-şi nimicească ţinta. Timpul tampon este foarte necesar. O programare potrivită presupune o încercare şi o eroare în practică, dar mai devreme sau mai târziu vei rezolva problemele din sistem.

Cea mai mare problemă cu care se confruntă mamele care lucrează este legată de grija pentru copil. Facilităţile accesibile în fiecare situaţie vor îngusta probabil posibilităţile. Costul va elimina alte opţiuni. Aproape jumătate din preşcolarii cu mame care au serviciu sunt îngrijiţi acasă la ei, şi doar mai puţin de o treime sunt îngrijiţi la altcineva acasă. Îngrijirea acasă este în general preferabilă altor tipuri de îngrijire şi, în majoritatea cazurilor, costă mai puţin. Fiecare mamă va avea în vedere toţi candidaţii posibili atunci când hotărăşte cine va purta de grijă copilului ei. Din cauza efectelor de lungă durată asupra valorii de sine, este foarte important *cine* îi poartă de grijă copilului atunci când mama nu este acasă. Ca mamă, vei dori să observi situaţia în continuare astfel încât să poţi verifica felul în care progresează copilul.

Specialiştii recomandă mamelor să aştepte până când copilul are 4 luni şi după aceea să se alăture forţei de muncă. Până la acest moment, copilul şi-a stabilit ataşamentul iniţial, şi-a depăşit momentele de „colici” şi a stabilit o anumită rutină. De asemenea, este recomandat ca mamele să nu lucreze în perioada dintre 9 şi 24 de luni, perioadă în care cresc temerile legate de

pierderea mamei.

Două experte şi apărătoare ale dreptului femeilor de a munci, Viola Klein şi Alva Myrdal, declară că, pentru a fi *sigure* de o dezvoltare emoţională şi fizică adecvată a copilului, mamele ar trebui să-şi dedice tot timpul lor copilului până ce acesta ajunge la vârsta de trei ani. Mulţi alţi experţi recomandă să nu fie trimis la creşă sau într-un centru de îngrijire zilnică până ce nu atinge vârsta de trei ani. Până la această vârstă, copilul nu este pregătit din punct de vedere emoţional să plece de lângă mama lui şi să se joace cu copiii.

Dacă mamele aşteaptă până când copiii au între 6 şi 11 ani şi apoi se întorc în lumea serviciului, se pare că fiecare se adaptează mult mai uşor. Mama a rămas cu copilul în primii ani de formare şi a încurajat sentimentele de valoare, a hrănit copilul şi a stabilit trăsăturile esenţiale de caracter. La momentul în care copilul merge la şcoală, anii de formare s-au încheiat. Dacă mama trebuie să se întoarcă la serviciu, cel mai bine este ca ea să aştepte până ce copilul începe clasa întâi.

Deşi unele studii arată că preadolescenţii şi adolescenţii mai mici nesupravegheaţi, „copiii cu cheia de gât”, nu sunt mai frecvent delincvenţi, nu întârzie, nu lipsesc de la şcoală şi nu sunt mai puţin cooperanţi în comportament decât colegii lor de şcoală supravegheaţi, este cu siguranţă departe de ideal a-i lăsa pe aceşti copii singuri acasă, pentru că ar putea apărea o multitudine de urgenţe. Dacă îşi poartă singuri de grijă, aceşti copii se pregătesc mai repede pentru maturitate şi

independenţă, dar fără o îndrumare şi călăuzire adecvată mulţi copii pot ajunge să facă rele pe care altfel le-ar fi putut evita.

Mamele care lucrează pentru că aşa au ales şi nu pentru că au nevoie, trăiesc adesea sentimente de vinovăţie. Copiii simt repede conflictul din interiorul mamei, dintre ambiţiile de împlinire profesională şi, în acelaşi timp, responsabilităţile de creştere a copilului. Două nevoi contradictorii trag de o astfel de mamă. Ea se descoperă sfâşiată între a sta acasă şi a merge la lucru în afara casei. Vinovăţia este împotriva productivităţii şi cauzează anxietate, depresie şi oboseală cronică. Mai mult decât atât, copiii învaţă repede să-şi manipuleze părinţii care se luptă cu vinovăţia. Reacţia mamei, atunci când pleacă de lângă copil, va influenţa într-o mare măsură reacţia copilului. Dacă mama se simte neîncrezătoare, temătoare şi vinovată, ea va transmite aceste sentimente copilului. Dacă mama decide să meargă la serviciu, încă de la început ea ar trebui să-şi cultive sentimente pozitive în privinţa alegerii făcute, indiferent de vârsta copilului. Mamele care lucrează şi care au pregătit cele mai bune condiţii pentru creşterea copilului tind să experimenteze cel mai puţin sentimentele de vinovăţie.

Creşterea rapidă a numărului de mame care lucrează determină tensiuni în milioane de căsnicii. Deşi vieţile familiilor s-au schimbat drastic de când soţia a început să lucreze, în majoritatea cuplurilor percepţiile legate de responsabilităţile soţilor nu sunt ancorate în

realitate. Cei doi parteneri nu şi-au schimbat părerile de bază legate de interdinamica unei căsnicii. Ei nu şi-au modificat ideile legate de felul în care trebuie să colaboreze o mamă şi un tată. Acest fapt produce conflicte neexprimate. Majoritatea cuplurilor încă consideră că prima datorie a mamei se află în jurul casei şi a copiilor, chiar dacă ea lucrează la serviciul ei la fel de multe ore şi la fel de greu ca şi tatăl.

Sondajele făcute pentru a determina ce fel de partener îşi doreşte femeia în căsnicie arată că majoritatea femeilor preferă o căsnicie în care soţul şi soţia îşi oferă sprijin reciproc, împărţind datoriile ce privesc gospodăria şi îngrijirea copilului. Totuşi, studiile arată că soţia petrece cu de *patruzeci de ori* mai mult timp decât soţul ei în treburile gospodăriei. Poate se pare că nu este cinstit, dar soţia care lucrează, petrece de obicei 26 de ore pe săptămână muncind acasă, în timp ce soţul munceşte serios doar 36 de minute. Un studiu de trei ani, făcut pe 1400 de familii în ambii lucrau şi care aveau copii sub 11 ani a arătat că, în realitate, doar un tată din cinci ajuta la îngrijirea copilului.3

Mamele care lucrează şi soţii lor ar trebui să se gândească la un stil de viaţă cooperant ca să-şi *împartă responsabilităţile*. Soţia va dori ca soţul ei să se implice în gospodărie şi în îngrijirea copiilor, dar acest lucru poate să nu fie atât de uşor pe cât pare. Unii taţi nu-şi asumă astfel de responsabilităţi şi trebuie luaţi cu binişorul, treptat. Totuşi, există şanse ca tatăl să plece de la serviciu ca să-l ia pe copilul bolnav de la şcoală, să

participe la o şedinţă cu părinţii, să-i ducă pe copii la lecţiile de muzică şi la activităţi după cursuri într-un mod la fel de eficient ca şi mama. Unii bărbaţii au nevoie să fie puţin împinşi de la spate şi instruiţi, însă puţini vor fi deranjaţi de acest lucru odată ce s-au obişnuit şi îşi dezvoltă încrederea în propriile lor capacităţi.

Multe mame care lucrează nu au folosit îndeajuns resursele care le poate aduce cel mai mare ajutor: copiii. De ce? Pentru că multor mame le place să joace „rolul de martir”. Considerându-se mame „bune”, ele cred că trebuie „să facă” totul în locul fiecăruia din familie. Dacă ai această problemă, apucă-te să împarţi sarcinile gospodăriei şi *nu te simţi vinovată*! Foloseşte puterea copilului în familie, sursa cea mai mare şi mai eficientă din punct de vedere al costului. Repetă îndemnul: „Pune-ţi lucrurile la loc mai repede, şi nu le lăsa jos” atât de des şi de consecvent, încât copiii să fie pregătiţi să adopte obiceiul, învaţă-i să pună prosoapele la uscat imediat după ce au făcut baie, să ducă vasele murdare la chiuvetă, să pună laptele la loc după ce mănâncă, să arunce cutiile goale la gunoi. Ei vor răspunde pozitiv la noua rutină dacă foloseşti stimulenţi potriviţi. Începe să practici acest plan cu entuziasm şi oferă recompense pe măsura eforturilor lor.

Mamelor care lucrează le este de asemenea greu să petreacă timp de calitate cu copiii lor. Aşa cum spune proverbul, „Ceea ce contează nu este doar cantitatea, ci şi calitatea timpului”. În mod ironic, mama care petrece toată ziua cu copilul ei

poate să nu petreacă *timp de calitate* cu copilul ei aşa cum ar putea să o facă o mamă care lucrează. Desigur, nu susţin ideea că mamele ar trebui să plece de acasă pentru a petrece timp de calitate cu copiii lor!

Cum este posibil să creezi timp de calitate chiar atunci când nu ai prea mult timp la dispoziţie? O metodă este aceea de a opri televizorul şi radioul ca să puteţi asculta în ocaziile pe care le aveţi. Poate că eşti un bun ascultător în timpul exerciţiului fizic de pe podea dimineaţa, în timp ce vă plimbaţi împreună cu bicicletele sau în timp ce vă îndreptaţi spre lecţiile de muzică. Foloseşte fiecare ocazie pentru a discuta de la inimă la inimă. Copilul tău poate să se ducă singur la culcare ca de obicei, dar dacă în loc de aceasta tu eşti cea care îl pune la culcare, vei redescoperi că mersul la culcare oferă ocazia unui timp de calitate care nu este prezent în restul zilei.

În timp ce te grăbeşti să ai grijă de nevoile fiecăruia, îţi păstrezi într-un mod înţelept timp pentru tine? Multe mame care lucrează devin atât de devotate responsabilităţilor lor şi sunt atât de preocupate, încât nu mai au timp să râdă, să se joace şi să fie o mamă sau o soţie bună. Ele se simt vinovate dacă petrec puţin timp pentru ele însele. Destul de interesant este faptul că tatăl nu are nicio problemă dacă enumera o duzină de lucruri pe care ar vrea să le facă sau, mai mult decât atât, şi le va face fără nicio urmă de vinovăţie. Şi mamele care lucrează au nevoie de timp liber. Ele au nevoie de o ocazie de împlinire

personală, un hobby, un curs sau un proiect la biserică.

Femeile doresc binele ambelor lumi. În acest veac al libertăţii, ambele lumi sunt deschise femeilor, dar este foarte greu, dacă nu chiar imposibil, să le ai pe toate în acelaşi timp. Nimeni – bărbat sau femeie – nu poate fi un părinte bun în timpul liber, indiferent de ce ar spune unii autori. Fiecare mamă care lucrează are nevoie să-şi examineze cu rugăciune priorităţile. Dacă timpul în care nu este acasă le face rău copiilor, atunci ea va trebui să micşoreze timpul de muncă. Din nefericire, noi nu vedem semnalele de pericol decât atunci când este prea târziu. Un lucru este sigur: toţi copiii au nevoie de o persoană care să joace constant rolul mamei pentru a-şi dezvolta o sănătate emoţională adecvată. Poate că este nevoie să privim mai atent la valoarea rolului de părinte.

Un cuvânt pentru părinţii singuri

Idealul pe care Dumnezeu l-a pus înainte este ca un copil să aibă doi părinţi, o mamă şi un tată. Totuşi, noi trăim într-o lume aflată mai jos decât idealul. Unii copii îşi pierd unul sau ambii părinţi prin moarte, divorţ, separare sau abandon. O viaţă creativă ca părinte singur reprezintă o provocare dublă, din moment ce părintele trebuie să-şi împlinească datoria singur.

Dacă eşti un părinte singur şi te confrunţi cu perspectiva de a-ţi creşte copilul fără ajutorul unui partener, va fi bine dacă păstrezi în minte un gând: copilul tău are aceleaşi nevoi ca şi ceilalţi copii. Totuşi, nu eşti lipsit complet de ajutor. Ai cel

puţin două opţiuni viabile: cărţi ca acestea, care îţi oferă îndrumări practice, şi pe Dumnezeu, care îţi va oferi putere şi curaj atunci când ai nevoie.

În prezent, mai mult de un milion de copii americani trăiesc cu un singur părinte. Mulţi copii care acum se bucură de prezenţa a doi părinţi au avut doar un părinte în trecut sau vor avea doar unul în viitor. Dacă rata prezentă va creşte, jumătate din toţi copiii vor trăi într-o casă cu un singur părinte până vor atinge vârsta de 18 ani.

A fi părinte singur este mai greu decât a fi părinte alături de un partener. Responsabilităţile pe care doi oameni le împărţeau odată trebuie să fie menţinute acum de unul singur: sprijinirea familiei, menţinerea maşinii, recreerea, rearanjarea şi repararea casei, curăţenia în casă etc. La acestea se adaugă toate sarcinile legate de îngrijirea copilului: hrana, disciplina, ascultarea, stabilirea limitelor şi a regulilor, calmarea certurilor, transportarea copiilor la şcoală, lecţiile de muzică, ajutor la teme, conducerea închinării în familie, îngrijirea hainelor şi încă multe alte sarcini. Dacă ar fi să întrebi o familie cu doi părinţi dacă atât tata, cât şi mama sunt ocupaţi toată ziua, amândoi vor insista asupra faptului că amândoi au slujbe cu program complet fie în interiorul, fie în exteriorul casei. Totuşi, un părinte trebuie să poarte toate responsabilităţile. Acest lucru supra-împovărează circuitele. Administrarea timpului are o nouă semnificaţie şi ar trebui să primească atenţia cea mai mare.

Toţi părinţii ţin la copii lor, dar părinţii singuri au un motiv special pentru care îşi iubesc copiii.

În majoritatea cazurilor, copiii sunt tot ceea ce a rămas din „familia” lor. Părinţii singuri divorţaţi speră adeseori că dacă au succes ca părinţi vor compensa eşecul în căsnicie. Văduvele se dedică adesea copiilor lor pentru a arăta mai departe o credincioşie faţă de fostul partener de viaţă.

Copiii aduc o semnificaţie deosebită în viaţa părinţilor singuri. A avea succes ca părinte, chiar şi singur, devine o ţintă principală, într-un fel, este mai uşor pentru un părinte singur să se concentreze asupra nevoilor copilului, pentru că nu trebuie să aibă timp şi pentru copil şi pentru partener. Astfel, unii părinţi îi protejează prea mult pe copii sau sunt prea îngrijoraţi atunci când copiii par să aibă probleme. Părinţii singuri au de obicei motive de îngrijorare dacă separarea, moartea sau divorţul au adus supărare în familie. Un comportament rău, excesiv, nesiguranţa şi atragerea atenţiei, toate trag un semnal de alarmă părintelui singur şi supraalertat.

Una dintre cele mai mari probleme cu care se confruntă părinţii singuri este îngrijirea copilului. Cine îi va supraveghea pe copii când părintele nu este acasă? Sondajele arată că majoritatea părinţilor singuri nu sunt mulţumiţi de aranjamentele prezente de îngrijire a copilului şi trec printr-o succesiune de posibilităţi până să se stabilească la una. O problemă specială în familiile cu un singur părinte o constituie vacanţele copiilor. Bunicii sau rudele din apropiere pot fi de mare ajutor.

Date recente arată că aproximativ 55% dintre mamele singure lucrează în afara casei şi că 12%

sunt în căutare serioasă de serviciu. Mamele singure, mai mult decât alte mame care lucrează, au nevoie şi de recompensele nonmonetare pe care le oferă serviciul în afara casei. Acesta le oferă, într-adevăr, sprijinul financiar de care au nevoie, dar le oferă şi o viaţă socială satisfăcând astfel marea nevoie de apreciere. Părinţii singuri care lucrează cu program complet se îngrijorează de efectele pe care absenţa lor de acasă le poate avea asupra copiilor. Adeseori, ei suferă intens din cauza simţămintelor de vină chiar şi când copiii nu arată niciun semn că ar fi vreo problemă. Taţii singuri par să se simtă mai puţin vinovaţi în privinţa serviciului şi a rolului de părinte în comparaţie cu mamele din aceeaşi categorie.

Când problemele financiare se răsfrâng asupra tuturor lucrurilor, părintele singur se poate afla în pragul disperării. Părinţii singuri care sunt obligaţi să trăiască dintr-un buget redus nu ar trebui să se înfioare la gândul că vor discuta despre bani cu copiii lor. Pune-te la nivelul lor. Fii calm şi direct. Pe deasupra, nu te simţi vinovat că trebuie să refuzi o cerere pentru o bicicletă nouă sau altceva.

Părinţii singuri care au copii mici se confruntă adesea cu un anumit fel de probleme. Pe cât de mult îl adoră pe copil, pe atât nu sunt în stare să scape de el. Pretenţiile neîncetate ale copilului pentru timpul şi atenţia părintelui pot deveni foarte enervante. Desigur, acestea pot apărea şi în familiile cu doi părinţi, dar părinţii singuri sunt în mod special vulnerabili din cauza frustrării generate de problemele de serviciu,

responsabilităţile gospodăriei, fonduri insuficiente şi multe alte lucruri stresante care nu au legătură cu copilul. Părintele doreşte să realizeze lucrurile pe care toţi părinţii buni le realizează faţă de copiii lor, dar eşuează, şi aceasta face să crească sentimentele de vinovăţie.

Odată ce copilul a ajuns la vârsta şcolară, sentimentele de vinovăţie legate de îngrijirea copilului slăbesc de obicei, dar apar noi probleme odată cu intrarea copilului într-o lume nouă: sporturile, jocurile, petrecerile de ziua de naştere, dormitul excesiv şi activităţile de la biserică.

Părinţii singuri, mai mult decât părinţii căsătoriţi, au nevoie de un sistem de sprijin şi de prietenie în afara familiei. Doar copiii nu pot umple golul. Părintele singur are nevoie de ajutor din afară, pentru că în interiorul familiei nu are pe cineva la care să meargă pentru sprijin. Fără un partener, toate responsabilităţile trebuie purtate singur şi toate urgenţele prezintă o dublă provocare. Prietenii, vecinii, rudele, grupurile de persoane singure şi biserica pot oferi diverse părţi din sistemul de sprijin în cursul vieţii unui părinte singur. Un astfel de sistem de sprijin devine cheia pentru binele emoţional al părintelui, dar şi al copilului.

Dacă ideea de a fi părinte singur aduce vreo consolare, atunci aceasta poate fi ocazia de a te apropia mai mult de copii. Din moment ce nu mai este un alt adult în cămin care să distragă timpul sau atenţia, devine ceva natural ca părintele să discute cu copiii despre evenimentele zilei, planuri pentru săptămână, meniuri şi multe alte lucruri.

De asemenea, copiilor li se poate părea mai uşor să discute cu un părinte despre problemele lor, despre prieteni şi şcoală atunci când părintele este singur. Discuţia cu un copil este diferită de cea cu un adult, dar este mai bine decât să nu vorbeşti cu nimeni!

Părinţii singuri trebuie să recunoască, totuşi, că ei nu trebuie să se bazeze pe copiii lor pentru împreună simţire sau sprijin în momentele de stres. Copiii susţin adeseori că este vina lor şi încearcă să-i ajute pe părinţi să rezolve problema, dar ei nu pot deveni înlocuitori emoţionali pentru un părinte absent.

Un alt beneficiu al părinţilor singuri este faptul că nu au cu cine să se certe în privinţa disciplinei. Copiii lor au mai puţine ocazii „să dezbine şi să conducă" decât alţi copii şi, deoarece trebuie să-şi asume anumite responsabilităţi ei se pot maturiza puţin mai repede.

Educaţia spirituală ar trebui să fie prima prioritate într-o familie cu un singur părinte. Acest lucru este în mod special adevărat pentru familiile în care nu există tată. Din moment ce părinţii ocupă locul lui Dumnezeu în ochii copiilor lor, ar putea fi dificil pentru un copil dintr-o familie fără tată să facă legătura cu Tatăl ceresc. O mamă iubitoare şi grijulie îl poate ajuta pe copil să-şi formeze o concepţie potrivită despre Dumnezeu prin exemplul ei, învăţându-l din Cuvântul lui Dumnezeu şi permiţându-i să observe bărbaţi care să fie un model în acest sens.

Dacă te confrunţi cu perspectiva de a-ţi creşte copilul singur, nu uita că nevoile copilului

tău sunt aceleaşi cu ale altui copil. Diferenţa este că *tu* trebuie să ai grijă ca acele nevoi să fie satisfăcute fără ajutorul unui partener. Dar Dumnezeu nu te-a lăsat fără ajutor, chiar dacă eşti singur. Dumnezeu poate să te călăuzească şi o va face pas cu pas.

A te descurca bine ca părinte singur implică existenţa unui sistem de sprijin adecvat şi menţinerea unei atitudini pozitive. Viaţa de părinte singur va produce în mod natural un anumit tip de stres, dar părinţii singuri ar trebui să recunoască acea contribuţie pe care au oferit-o fără niciun ajutor. De altfel, puţine alte lucruri înviată oferă o răsplată ca cea a creşterii unor copii sănătoşi şi responsabili.

Părintele vitreg învingător – noua legătură poate aduce vindecare

Ţinând cont de faptul că în ziua de astăzi aproape şapte milioane de copii trăiesc cu părinţi vitregi, ar trebui să aruncăm o scurtă privire asupra diferenţei dintre părinţii care cresc copiii altcuiva şi părinţii care îşi cresc proprii copii. O autoritate de vârf în problemele de familie a declarat că rolul unui părinte vitreg este de cinci ori mai dificil decât al celorlalţi părinţi. Poate că nu întotdeauna este atât de dificil, dar părinţii vitregi se confruntă într-adevăr cu o sarcină provocatoare.

Mai întâi, trebuie să stabileşti ce aştepţi de la copil. Părintele natural şi părintele vitreg trebuie să se pună de acord mai întâi, astfel încât aşteptările lor să coincidă. Altfel, se află în faţa haosului. Odată puşi de acord, ambii părinţi ar

trebui să discute problema cu copilul, astfel încât acesta să recunoască în mod clar faptul că părintele vitreg a devenit un membru permanent al echipei.

O mamă vitregă are în mod special nevoie de sprijinul soţului ei. Ca nou venit într-o relaţie deja formată, ea este de obicei privită atât ca intrus, cât şi ca salvator. Dacă tatăl este atât de pasiv sau slab încât îi permite mamei vitrege să aibă iniţiativa, copilul va resimţi profund acest lucru. Pe deasupra, mama vitregă va tinde să se simtă copleşită de problemele complexe cu care trebuie să se confrunte.

Deşi toţi cei implicaţi poate au discutat despre aşteptările legate de comportament înainte de căsătorie, părinţii pot înfrunta opoziţie din partea copiilor. Fiecare copil vitreg va testa şi va retesta limitele. Aceasta este o parte a nevoii copilului de a explora limitele oricărei relaţii sau situaţii noi. Te rog, ia aminte: răspunsul părintelui vitreg la testare va determina durata în care va continua testarea. Astfel, cu cât părintele vitreg îşi face simţită prezenţa mai devreme şi arată că urmează să rămână acolo, cu atât mai repede copilul va accepta noua situaţie.

În majoritatea cazurilor, părinţii vitregi ar trebui să se pregătească mintal pentru resentimente iniţiale. Cu cât copilul este mai mic, cu atât mai repede se va adapta la părintele vitreg. Totuşi, majoritatea părinţilor vitregi nu sunt atât de norocoşi încât să preia această responsabilitate atât de devreme încât copilul să devină o parte din ei. În loc de aceasta, ei trebuie

să aibă de a face cu copilul după ce caracterul şi personalitatea lui s-au stabilit într-o anumită măsură. Deci zarurile sunt aruncate. Chiar şi când un copil mai mare îşi iubeşte părintele vitreg, de obicei există şanse mici să exprime acest lucru prin cuvinte sau să arate deschis acest lucru.

Dacă eşti părinte vitreg, pregăteşte-te pentru munţii care îţi stau în faţă. Nu te aştepta la o dragoste instantanee din partea copilului. Nu uita că acest copil a suferit deja o pierdere mare prin moarte sau divorţ. Din cauză că tocmai a trecut printr-o secetă emoţională devastatoare, el este extrem de vulnerabil la durere. În consecinţă, el se poate purta adesea mai rău decât ar face-o în mod normal. Adesea părintele vitreg interpretează greşit acest comportament rău şi crede că este respins de copil. Dar nu este întotdeauna adevărat. Copilul vitreg care face doar vizite ocazionale poate să nu simtă niciodată o „dragoste" în adevăratul sens al cuvântului pentru părintele vitreg. Cineva a sugerat ca părintele vitreg să elimine cuvântul *dragoste*" din vocabularul lui. În loc de aceasta, ar fi mai bine dacă între părintele vitreg şi copil s-ar forma o relaţie bazată pe *respect*, relaţie care ar putea duce în timp către ceva mai cald şi mai profund.

În cazurile de recăsătorire, familiile „se amestecă" cel mai bine când copiii au fost pregătiţi pentru noul părinte vitreg. Regula de bază atunci când se formează o familie cu membri vitregi este să se discute aşteptările *înainte de căsătorie*. Nu este nevoie ca fiecare partener să aibă păreri identice asupra tuturor subiectelor,

dar este crucial ca fiecare să înţeleagă felul în care celălalt simte şi reacţionează, mai ales dacă este vorba despre reguli de disciplinare. O astfel de pregătire implică înţelegerea limitelor unui părinte vitreg. Părintele vitreg nu este legat biologic de copil, şi de aceea trebuie să câştige respectul copilului. Părintele vitreg nu primeşte nimic doar prin poziţia pe care o ocupă. Noul părinte va trebui să dovedească mereu ceea ce este cu adevărat.

Mulţi oameni cred că a fi părinte vitreg este la fel de natural ca şi respiraţia. Viaţa este plină de treziri dure la realitate. Mulţi părinţi vitregi consideră că sunt maturi, că iubesc copiii şi că este uşor pentru ceilalţi să se înţeleagă cu ei. „O să fie ca şi cum ar fi al meu”, spun ei cu mândrie. Dar a fi părinte vitreg este foarte, foarte diferit. Nu există legături biologice care să guverneze relaţia. Copilul nu este obligat să te iubească aşa cum ar fi copilul tău natural. Toată dragostea cu care ţi-ai propus să-l învălui pe copil s-ar putea să nu producă nicio schimbare. Conştientizarea acestui fapt va lovi cu toată forţa în primele şase luni de la căsătorie.

Cu cât copilul vitreg îl cunoaşte pe părintele vitreg o perioadă mai lungă înainte de căsătorie, cu atât cresc şansele ca aşteptările şi problemele să se rezolve. Când copilul este nepregătit pentru venirea unei persoane noi în viaţa lui, pot exista repercusiuni de lungă durată. Părinţii înţelepţi îl implică în general pe copil în oficierea căsătoriei. O familie chiar a menţionat numele fiecărui copil vitreg atunci când făceau legământul căsătoriei.

Aceasta i-a făcut pe copii să se simtă parte din noul grup al familiei. Aceasta se află în contrast evident cu o altă familie cu care am lucrat. Tatăl declara vehement: „Eu m-am căsătorit cu ea, nu cu *copiii ei*!” El refuza să recunoască faptul că atunci când copiii sunt implicaţi, este vorba despre un întreg.

Înainte de căsătorie, permite-i copilului să vadă adevărata personalitate a noului părinte în toate împrejurările. Părintele care vine ar trebui să-l încurajeze pe copil să-i descopere aşteptările pe care le are din partea lui.

Să devii părintele vitreg al copilului unei persoane divorţate poate fi foarte diferit de viaţa cu un copil care tânjeşte după cineva care să umple golul lăsat de părintele decedat. Cu cât copilul a trăit mai mult într-o familie cu un singur părinte după moartea celuilalt, cu atât amintirile lui tind să devină mai rigide şi adaptarea poate fi mai dificilă. Copilul tinde să aştepte ca noul părinte să pornească de acolo de unde a rămas celălalt, iar acest lucru este pur şi simplu imposibil.

Fiecare copil din familia nou formată ar trebui să se simtă o parte din familie cât de repede posibil. Copilul are nevoie să simtă că are un loc special. Când copilul vitreg face vizite doar în weekend şi în vacanţă, este încă necesar să aibă un loc care îi aparţine numai lui: un pat, un sertar şi anumite posesiuni. Când trebuie să se adune două rânduri de copii, devine cu atât mai important ca fiecare copil să aibă spaţiul lui propriu. O mamă care şi-a adus cei doi copii în

casa soţului care avea şi el doi copii, comenta: „Toţi copiii au fost obligaţi să se adapteze. Copiii trebuie să stea împreună în dormitoare. Fiica mea cea mai mare vrea propriul ei dormitor, iar copiii soţului meu se plâng: A cui e casa asta, până la urmă?”

Familia cu un părinte vitreg trebuie să găsească un teren comun, o activitate, o împărţire a sarcinilor, lucruri care să îi poată apropia. Poate fi o excursie cu corturile în weekend, un sport îndrăgit de toţi, plăcerea de a urmări păsări sau conducerea unor activităţi la biserică. Dar trebuie să fie ceva care va ajuta familia să formeze legături de prietenie.

Nimeni nu poate ţine locul unui părinte biologic şi niciun părinte vitreg nu ar trebui să încerce acest lucru. Totuşi, cel mai bun lucru care i se poate întâmpla unui copil dintr-o familie distrusă prin moarte sau divorţ este să câştige un părinte vitreg potrivit. Acest copil poate fi iubit de părinţii biologici. Dar să fii iubit de cineva care *a ales* să te iubească, este cu totul altceva. O „familie amestecată” fericită este posibilă dacă adulţii sunt maturi, răbdători, consecvenţi şi dacă dragostea lui Dumnezeu este demonstrată continuu pe parcursul procesului de „amestecare”, şi după aceea. Amestecarea poate aduce vindecare.

1) Dr. Joyce Brothers, „Men în Love and Marriage”, Woman’s Day, January, 1982.2) Ibid. 3) Ibid., p. 48

Capitolul 13

Unitatea familiei – „încheierea tuturor

învăţăturilor”.

Pe parcursul acestei cărţi ai învăţat principii de creştere a copilului care presupun aplicarea unei adevărate autodisciplinări. Beneficiile acestui efort depus vor depăşi în cele din urmă lupta. Cu toate acestea, este nevoie de o muncă grea pentru a fi un părinte bun. A fi părinte implică, totuşi, muncă grea, efort şi autodisciplinare. Un beneficiu adăugat este capacitatea de a te simţi bine împreună cu celălalt, de a te bucura că faci parte dintr-o familie fericită.

O prea mare concentrare asupra familiei înăbuşă creşterea şi inhibă dezvoltarea, dar şi dacă este prea puţină are aceleaşi efecte. Adevăratul eşec al familiei în ziua de astăzi este supraimplicarea nu în familie, ci la serviciu, la şcoală, la biserică, în hobby-uri şi în comunitate. Noi trecem prin viaţă pe ruta rapidă, dar nimeni nu se poate bucura de reuniunea familiei când fiecare trăieşte cu o viteză ameţitoare!

Mulţi părinţi susţin că, în lunga alergare, ceea ce contează este calitatea timpului, nu cantitatea. Este un sâmbure de adevăr în această părere. Totuşi, orice familie care doreşte să clădească solidaritatea ştie că trebuie să experimenteze atât calitate, cât şi cantitate.

Cum se poate realiza cel mai bine acest lucru? Un copil mai mare îşi aminteşte adesea mai clar şi cu plăcere timpul petrecut împreună şi nu ziua de naştere la care i-ai dat o bicicletă scumpă cu zece viteze. În familia noastră, am promovat reuniunea urmând anumite tradiţii. Am menţinut o tradiţie mai mulţi ani: mâncăm fostadas mexican

la lumina lumânării în fiecare vineri seara. Cei trei copii au plecat toţi de acasă, dar când se întorc în vizită, de-abia aşteaptă să mănânce fostadas mexican vinerea seara. Este ceva tradiţional.

De asemenea, am transformat seara de vineri în seara familiei. După ce mâneam fostadas, ne aşezam în jurul unui foc care trosnea (în timpul iernii) şi citeam cu voce tare. Uneori citeam cu voce tare pe rând şi aşa am terminat multe cărţi împreună care au oferit lecţii şi îndrumare spirituală pentru vieţile noastre. Repetarea a transformat aceasta într-o tradiţie de familie.

O altă tradiţie pe care am stabilit-o era să stăm împreună la biserică. Am încercat să nu fim arbitrari în această direcţie, dar excepţiile erau rare. Când copiilor li se dădea drumul înainte de predica de la ora 11, nu era nevoie să ne căutăm copiii. Stăteam pe aceeaşi bancă în fiecare săptămână, al treilea rând din faţă. Aceasta ne oferea ocazia să îi vedem pe participanţi de aproape. Dacă există vreun timp în săptămână în care familia ar trebui să stea împreună, atunci acesta este la închinare. Această tradiţie ar trebui stabilită în primii ani şi menţinută. Când copiii noştri îşi vor întemeia propriile familii, aştept din toată inima să văd fiecare familie pe al treilea rând din faţă la biserică! Este ceva tradiţional.

Sărbătorirea zilei de naştere, ţinutul de mână în timpul rugăciunii, închinarea regulată împreună, pe toate le-am repetat până au devenit tradiţii pentru noi. Astfel de tradiţii evocă un simţ al aparţinerii şi al apropierii. O familie credincioasă nu ar trebui să cuprindă oameni

singuri care stau sub acelaşi acoperiş. În schimb, ar trebui să fie un grup de persoane implicate intim în activităţi care vor clădi o moştenire îndrăgită. Fiecare familie are nevoie de trăsături caracteristice, valori şi activităţi care să marcheze unicitatea şi caracterul ei diferit de altele.

Eu şi Harry nu pretindem că ştim tot ceea ce se poate şti despre arta de a fi părinte, dar am învăţat din anii în care am lucrat cu familii că membrii unei familii fericite se bucură unul de altul în primul rând. Adesea nu am atins idealurile pe care le vedem atât de clar cu pretinsa noastră vedere, dar îi mulţumim lui Dumnezeu pentru momentele de bucurie pe care le-am trăit alături de copiii noştri.

Spiritul de plăcere şi creativitate trebuie să-i fi însufleţit pe copiii noştri, pentru că la a şaptesprezecea aniversare a căsătoriei noastre ne-au făcut o petrecere surpriză. Când eu şi Harry am venit acasă, într-o duminică seara, casa noastră era plină de musafiri invitaţi de copiii noştri. Mi s-au dat doar câteva minute ca să mă aranjez, iar după aceea am fost conduşi la scaunele de onoare. Carlene, iniţiatoarea acestui eveniment social, a început să citească:

Pe data de 1 ianuarie, la ora opt seara, cu 17 ani plini de fericire în urmă, a avut loc o nuntă în familia domnului şi doamnei Care William Real. Fiica lor.

Nancylue, s-a căsătorit cu domnul Harry Anther Van Pelt. Am dori ca în această seară să refacem o mică parte din minunatul eveniment. Aşa căăă

Şi aşa mai departe cu sărbătoarea! Toţi am participat la o seară încântătoare de jocuri, mâncare şi muzică. Pentru musafiri s-a prezentat chiar şi o înregistrare a nunţii noastre. Punctul culminant al serii a apărut când cei trei copii ai noştri ne-au înmânat un plic. L-am deschis nerăbdători.

Dragă domnule şi doamnă Harry A. Van Pelt.

Tocmai aţi primit un dar care constă într-o călătorie în doi, timp de trei zile şi două nopţi, la frumoasa cabană din pădure – Canmore, Alberta, Canada. Sperăm că veţi avea o a doua lună de miere încântătoare şi că vă veţi bucura de eliberarea de casă, copii şi lutină. Facilităţile le cunoaşteţi bine, aşa că fiţi siguri că nu veţi avea probleme, ci doar multă bucurie şi un timp minunat. Toate celelalte întâlniri pe care le aveţi sunt anulate din acest moment. Toate pregătirele pentru această zi au fost simulate!! *Au fost câţiva oameni care ne-au ajutat în mod indirect să facem aceste lucruri şi toţi vă transmit şi cele mai bune urări*!

Semnăturile celor trei copii – Carlene, Rodney şi Mark – încheiau scrisoarea, pe care am primit-o alături de 15 dolari pe care îi strânseseră ei. Nu ştiu cum te influenţează pe tine acest lucru acum, dar ochii mei înoată în lacrimi. Ce amintiri preţioase ale momentelor frumoase ne bucură acum când ne amintim de zilele în care familia noastră era la un loc!

A venit timpul ca părinţii să se gândească din nou la valorile lor. Este timpul să încetineşti pasul. Nu te mai gândi la maşina cea nouă, la tapet sau

la mobila pentru proiectul tău de redecorare. Pune pe locul doi sau trei toate avantajele materiale pe care vrei să i le oferi copilului. Copilul tău nu are nevoie atât de mare de obiecte, cât are nevoie de *tine*. El are nevoie de o investire de timp preţios pe care numai *tu* îl poţi oferi.

Ia-ţi timp să vă plimbaţi de mână prin natură şi să răspunzi la întrebările lui despre creaţia lui Dumnezeu! Ia-ţi timp să faceţi un zmeu şi să savurezi încântarea de pe faţa copilului tău în timp ce zmeul se ridică şi dansează pe aripile vântului! Ia-ţi timp pentru zburdălnicii şi încăierări pe podeaua sufrageriei unde toţi se pot uni în chicote muzicale! Ia-ţi timp să-ţi asculţi copilul acum, pentru că mâine se poate să nu mai vrea să discute cu tine! Ia-ţi timp pentru toate acestea *acum*! Ziua de mâine nu aduce nicio garanţie.

Pentru a fi un părinte eficient e nevoie de *timp*, dar eu nu sugerez să foloseşti 100% din energiile tale cu copilul tău. Ar trebui să-ţi sortezi priorităţile astfel încât să faci diferenţa între ceea ce este urgent şi ceea ce este important. Problemele urgente ale vieţii par să o ia întotdeauna înaintea celor importante. De exemplu, telefonul vă poate întrerupe în timp ce tu îi citeşte copilului lecţia biblică. Poate că stai jumătate de oră la telefon în timp ce copilul tău adoarme singur. În aceste cazuri urgenţa a câştigat în faţa proprietăţilor.

ÎNCETINEŞTE, MAMĂ CREŞTINĂ! ÎNCETINEŞTE, TATĂ CREŞTIN! Ia-ţi timp *acum* pentru lucrurile importante! Analizează-ţi priorităţile! Dumnezeu va binecuvânta şi va onora

eforturile tale.

Creşterea copilului poate fi uneori nimicitoare, poate da dureri mari de cap şi poate nenoroci nervii. Pot veni zile în care îţi vine „să-l negociezi” pe fiul tău la un schimb. Pot veni zile în care te simţi de parcă ai eşuat îngrozitor şi ai făcut totul pe dos. Disperarea poate devasta totul ca un potop.

Susţin eu oare ideea că familiile nu ar trebui să aibă un copil din cauza greutăţilor şi stresului pe care le presupune rolul de părinte? Nicidecum! Cuplul care îşi doreşte copii (nu doar cuplul care aşteaptă să aibă copii doar pentru că toată lumea are) şi care doreşte să participe alături de Dumnezeu la emoţiile procreării, ar trebui să răspundă cu grijă la provocarea vieţii de părinte. Una dintre cele mai mari recompense ale vieţii este să îţi vezi copilul maturizându-se şi începând să dea înapoi investiţia pe care ai făcut-o în el. Şi deodată, într-o zi, descoperi că a meritat efortul făcut, pentru că în faţa ta stă o fiinţă umană minunată al cărei caracter descoperă calităţile pentru care ai muncit din greu.

Lumea nu va aprecia probabil niciodată pe deplin eforturile depuse pentru a fi un părinte bun, dar la judecata finală totul va apărea altfel, aşa cum este privit de Dumnezeu. Iar El îi va răsplăti în mod deschis pe părinţii care şi-au pregătit copiii pentru împărăţia Lui. Aceasta poate costa lacrimi, nelinişte şi nopţi nedormite, dar fiecare părinte care a lucrat în mod înţelept spre mântuire îl va auzi pe Dumnezeu spunând: „Bine, rob bun şi credincios”.

Nancy L. Van Pelt este co-director la Better Living Programs. Inc.

Când am pregătit această carte, am avut în vedere trei grupe de cititori:

— Mai întâi, tinerii care se pregătesc serios pentru căsătorie şi pentru viaţa de părinte. Principiul „prevenirea bolii e cel mai bun tratament” se aplică şi ia problemele vieţii de familie.

— În al doilea rând, părinţii obişnuiţi care se descurcă destul de bine, fără să întâmpine probleme prea serioase. Mulţi părinţi care pretind că lucrurile merg bine sunt mai târziu dezamăgiţi de rezultatele educaţiei lor. Am încercat să-i ajut pe părinţii obişnuiţi să-şi lărgească orizontul în familiile lor pentru a vedea posibilităţile acestei relaţii, posibilităţi necunoscute până acum. Există deja prea multe familii mediocre cu copii mediocri.

— În al treilea rând, am avut în vedere părinţii care sunt supăraţi şi descurajaţi pentru că visurile lor despre un cămin fericit nu s-au împlinit. Sper ca această carte să-i ajute pe părinţii fără speranţă să-şi depăşească problemele.